

Ecología mental

Experimentar la paz

Lomar, Jorge

Editorial: El Grano de Mostaza

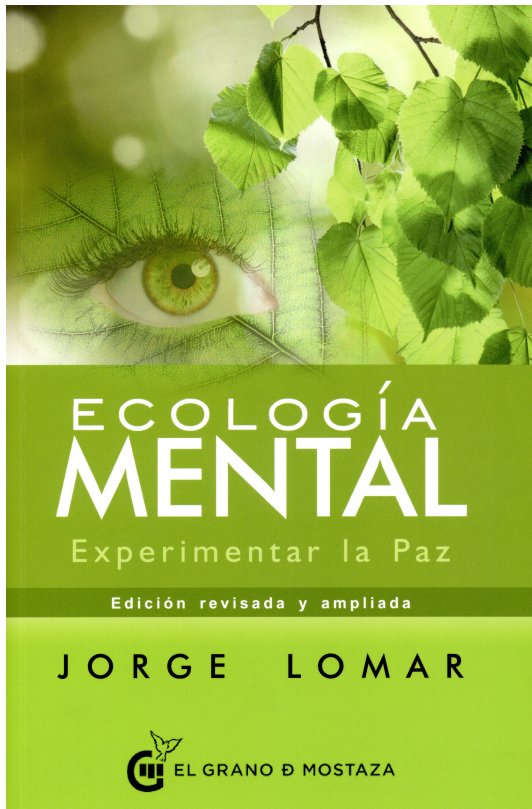
ISBN: 9788494531767

Páginas: 450

Dimensiones: 15 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,00 €



SINOPSIS

Además de una lectura amena y profunda, *Ecología mental* es un curso práctico de psicología espiritual en el que se introducen 21 enfoques de conciencia. Estas enseñanzas tienen como referencia principal *Un curso de milagros*, así como las prácticas de la presencia, la psicología de la autorrealización y la filosofía Advaita (no dualidad). Este texto también se ha empleado como manual de *mindfulness*.

La ecología mental es el arte de limpiar nuestros pensamientos y depurar nuestra mente de los viejos guiones del dolor, culpa y sufrimiento, de modo que la experiencia de fuerza y armonía no sea solo un estado puntual, sino que se establezca poco a poco en una mentalidad permanente.

Llevar estas prácticas a tu vida cotidiana te acercará a la experiencia de paz que todos anhelamos, porque una mente verdaderamente ecológica nos hace regresar al centro de paz interna en toda situación, independientemente de lo que ocurra. Estas páginas allanan el camino para iniciar un proceso de autorrealización que puede llevarte de máximo disfrute.