

Milagros Ya

108 herramientas que te cambiarán la vida

Bernstein, Gabrielle

Editorial: El Grano de Mostaza

ISBN: 9788494614491

Páginas: 316

Dimensiones: 14 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,00 €



SINOPSIS

Vamos a sincerarnos un momento. La mayoría de nosotros no tenemos tiempo para una hora de yoga ni para treinta minutos diarios de meditación. Ya nos sentimos bastante abrumados tal como estamos; nuestra práctica espiritual no tendría que añadir más tensión.

Por eso he elegido cuidadosamente 108 técnicas simples para combatir nuestros problemas habituales: estrés, agotamiento, frustración, celos, resentimientos. Las cosas que hemos de afrontar a diario. Este libro está diseñado para que puedas alcanzar la paz y experimentar milagros ya.

Inspiradas en algunas de las grandes enseñanzas espirituales, estas herramientas prácticas te ayudarán a eliminar obstáculos y te harán la vida más fácil. Se trata de meditaciones poderosas y transformadoras, modernizadas y expuestas en forma de técnicas fáciles de digerir para que encajen en tu estilo de vida.

A lo largo del libro comparto principios de Un curso de milagros, del Kundalini yoga y de meditación. Estas herramientas pueden ayudarte a encontrar la conexión con tu fuerza interna. Cuando las practiques, el temor desaparecerá, surgirá la inspiración y se instaurará una sensación de paz.