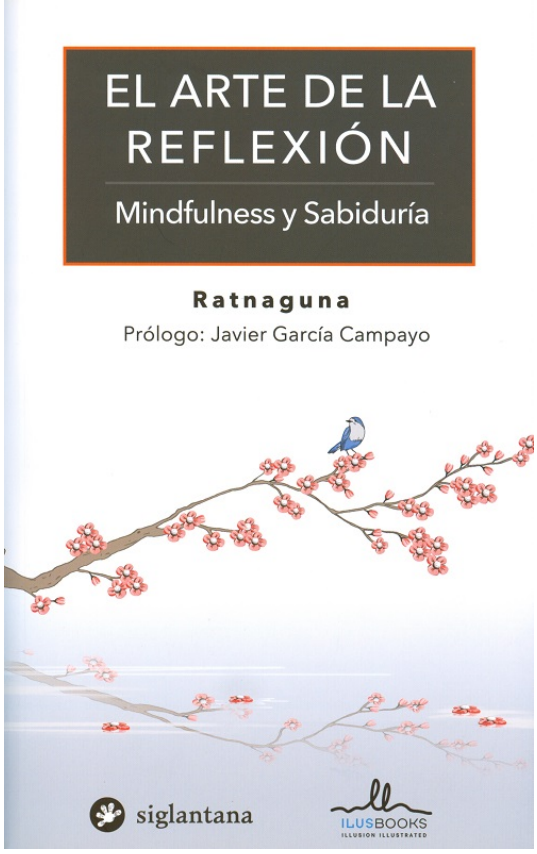

El arte de la reflexión

Mindfulness y Sabiduría

Ratnaguna

Editorial: Ilus Books
ISBN: 9788416574353
Páginas: 208
Dimensiones: 15 x 24 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 14,95 €

SINOPSIS

Este libro trata de pensar, considerar, preguntarse, deliberar, razonar, imaginar, observar. En una palabra, reflexionar. Porque no se trata de actuar, sino de razonar sobre cómo y cuándo actuar.

Encontrar momentos para “hacer nada” es la original propuesta de Gary Hennessey (Ratnaguna), uno de los grandes maestros del arte de la reflexión. Se trata de discurrir sin generar preocupaciones, en un tiempo que nunca se desperdicia: un auténtico antídoto contra la ansiedad. Esta variación reflexiva contribuye al autoconocimiento: devenimos personas más tranquilas y más positivas y nos ayuda a entender mejor nuestra existencia.

Y conozca el complemento de la reflexión. Descubrirá la contemplación si mira con atención continua, fija la mirada y observa. Abrirá un espacio en la mente, libre de palabras y pensamientos, mirando la vida de frente.

Descubra el placer de ver el mundo de una forma nueva, de dar a la luz algo diferente y fresco que nos revela una nueva identidad con la que puede hacer algo que no podía elaborar antes: pensar de manera crítica y creativa.

La reflexión te hará más sabio y te permitirá seguir tu propio camino. Reflexionar es simplemente la dedicación del tiempo para que se nos ocurran las preguntas y empecemos a tener respuestas.