

Mindfulness

La senda de la atención plena

Calle, Ramiro

Editorial: E. L. A.

ISBN: 9788499502007

Páginas: 132

Dimensiones: 15 x 22 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,95 €



SINOPSIS

El tema de la atención es fundamental, no solo porque la atención es una de las funciones más preciosas de la mente y la hermana gemela de la consciencia, sino porque el ser humano, si se lo propone, dispone de los métodos solventes necesarios para entrenarla y desarrollarla en alto grado, recibiendo así muchos de sus beneficios, parte de ellos detallados en esta obra. “No basta con decir “estate atento” o “vive el ahora”, hay que facilitar las enseñanzas y métodos para hacerlo posible” Una exploración sucinta, pero profunda, sobre la atención y su alcance, y lo que aún es más importante, las enseñanzas y métodos de gran precisión para potenciarla y convertirla en una guía de vida, en una aliada tanto en la búsqueda interior y el autoconocimiento, como en la vida cotidiana y sus insoslayables vicisitudes. “La obra definitiva sobre la atención, que además incluye ejercicios de concentración, visualizaciones y múltiples técnicas de meditación para desarrollarla”.