

Mindfulness para la vida

Diez pasos para el bienestar

Benítez, Alica; Mesa, Denko

Editorial: Ilus Books

ISBN: 9788416574865

Páginas: 141

Dimensiones: 15 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €



Alica Benítez y Denko Mesa

Prólogo: Belén Colomina



 siglantana


ILUSBOOKS
ILLUSION ILLUSTRATED

SINOPSIS

Todos compartimos un mismo anhelo, el deseo de sentirnos plenamente conscientes y felices. Para ello, necesitamos una clara orientación en el camino de la práctica de la atención. La tranquilidad de una mente contemplativa, que es consciente de los pensamientos, conecta más fácilmente con su fuero interno. Con ella descubrimos una experiencia extraordinaria y muy gratificante. Este manual ofrece una guía sencilla y metódica para que puedas alcanzar un estado óptimo de la conciencia.