

## En el dojo de la vida

José Santos; Nalda Gimeno, Pablo; Natalia

Editorial: Alas

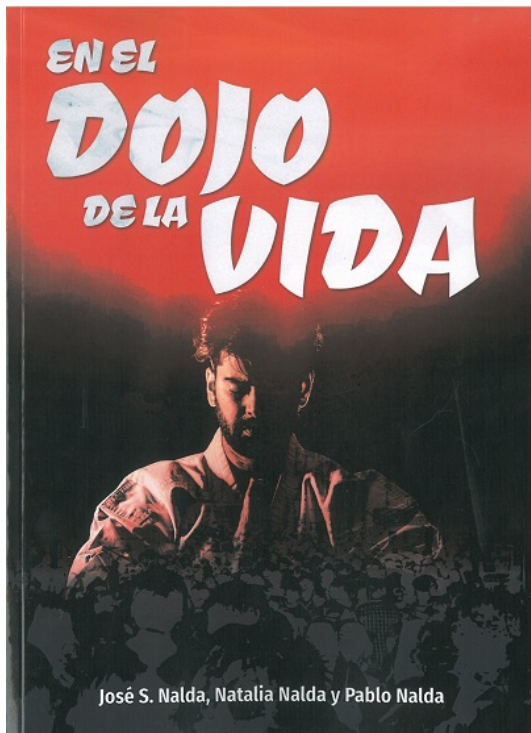
ISBN: 9788420306520

Páginas: 170

Dimensiones: 17 x 23.5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €



### SINOPSIS

Ya seas judoka, aikidoka, karateka, etc., posiblemente te hayas preguntado alguna vez: En mi vida cotidiana ¿de qué me sirven los entrenamientos en el dojo? Lo que practico allí ¿tiene alguna utilidad en mi día a día?

Si sabes extraer la esencia de los valores del Budo no te quepa duda que te serán extremadamente útiles, por ejemplo, te agradecería: ¿Aprender a vivir en armonía contigo, y con tu entorno familiar y laboral?

¿Conocerme mejor?

¿Reforzar tu autoestima y tu autoconfianza?

¿Ser dueño de tus pensamientos y emociones?

¿Saber adaptarte a lo que llega, con el menor coste psicológico posible?

¿Saber actuar en el momento oportuno?

¿Saber evitar o gestionar un conflicto?

¿Saber aprovechar las oportunidades?

¿Saber gestionar el estrés? Etc. En estas páginas encontrarás pautas claras y sencillas para que descubras cómo aplicar todo lo que aprendes en el dojo, en tu vida ordinaria y reconozcas que la disciplina que has elegido se convierte en una Escuela de vida para ti. Justo es advertir que, el contenido de estas páginas también resultará de gran provecho para aquellas personas que nunca han practicado ningún arte marcial. Este libro se ha escrito con el deseo y la esperanza de que sea útil a todo aquel que tenga la oportunidad de leerlo..