

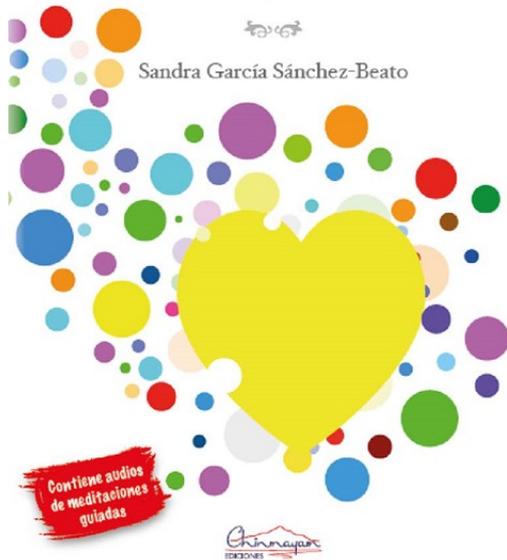
NOVEDAD

Despertar el corazón

DESPERTAR EL CORAZÓN

El arte de quererse bien

Sandra García Sánchez-Beato



El arte de quererse bien

Sandra García

Editorial: Chinmayam Ediciones

ISBN: 9788412347142

Páginas: 135

Dimensiones: 15,5 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 22,00 €

SINOPSIS

¿Quieres viajar al centro de tu corazón? ¿Descubrir quién eres en realidad? ¡Da el paso! Despertar el corazón nos lleva directos a conectar con nuestra bondad innata. La autora comparte su experiencia como psicóloga y meditadora. Nos muestra el camino para despertar el corazón a una nueva manera de querernos a nosotros y a los demás. Abre la puerta a una energía transformadora ofreciendo prácticos recursos terapéuticos, reflexiones y meditaciones para conocernos, manejar mejor nuestras emociones y convertir cualquier situación en una oportunidad de crecimiento. Con un lenguaje cercano, sencillo y directo, nos ayuda a recorrer el camino del corazón y autoconocimiento para liberar nuestras tendencias negativas, y sembrar en nuestra mente hábitos positivos, que nos conduzcan al bienestar y la felicidad. El libro contiene meditaciones guiadas en cada capítulo para pasar de la teoría a la práctica que nos brindará la experiencia directa de ese arte de querernos bien que la autora propone con gran acierto a lo largo de sus páginas.