

Mindfulness para principiantes

Transforma tu vida a través del poder del mindfulness

Titmuss, Christopher

Editorial: NeoPerson

ISBN: 9788415887058

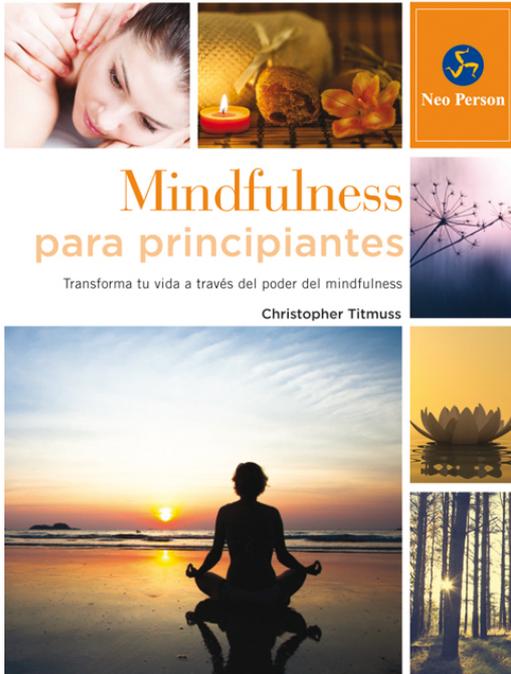
Páginas: 176

Dimensiones: 15 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 9,95 €

Colección: Principiantes



SINOPSIS

Mindfulness para principiantes es una guía esencial que nos ayuda a desarrollar una idea muy sencilla: centrarse en el presente. Cuando realmente nos enseñamos a nosotros mismos a apreciar lo que sucede a nuestro alrededor, descubrimos que la vida se vuelve más alegre, más tranquila y más rica porque hemos eliminado la angustia constante que provocan las preocupaciones por el pasado o por el futuro.

Practicar el arte budista del mindfulness nos permite experimentar la vida diaria en un nivel diferente, en el que el acto de preparar las verduras o de cepillarse los dientes, se convierte en un gesto liberador y agradable y deja de ser una obligación.

Deshazte del estrés, de la confusión y de la tristeza abriendo tu corazón y tu mente a un enfoque tranquilo, creativo y consciente de los rituales cotidianos que todos realizamos. Si deseas disfrutar de un sentido del yo estable y seguro, libre de las cadenas de una mente insana, este libro es para ti.

En esta obra encontrarás:

- * Una introducción a los principios básicos del mindfulness y a los beneficios que aporta.
- * Ejercicios sencillos que puedes incorporar directamente a tu vida.
- * Ayuda y consejos para afrontar los problemas emocionales, las discusiones y las relaciones personales.