

El arte de aquietarse

Descubre tus tesoros ocultos

José Santos; Nalda Gimeno, Pablo; Natalia

Editorial: Alas

ISBN: 9788420305752

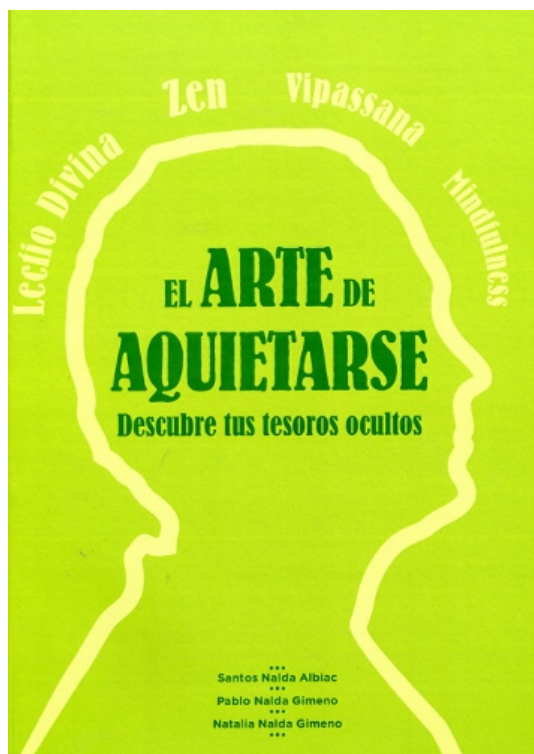
Páginas: 176

Dimensiones: 17 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,50 €

Coleccion: Crecimiento personal



SINOPSIS

Existe un medio antiquísimo, al alcance de todas las personas, capaz de generar múltiples beneficios físicos y psicológicos, que se denomina meditación (Zen, Mindfulness, Vipassana, Lectio divina, etc.), una práctica sencilla que ha sido estudiada científicamente y se ha comprobado la realidad de sus efectos positivos tales como:

- * Aumenta el número de pliegues en la corteza cerebral
- * Reduce el impacto emocional del dolor
- * Genera más conexiones cerebrales
- * Hace descender la presión sanguínea
- * Fortalece el sistema inmunológico
- * Refuerza el autocontrol
- * Produce calma, paz y serenidad
- * Mejora la autoestima y la autoconfianza
- * Refuerza el sistema inmunitario, etc.

Tal vez porque es gratuita y todas las personas pueden beneficiarse de ella, no es conocida, valorada y utilizada como se merece.

El lector encontrará en estas páginas las principales claves para iniciarse en alguna de las modalidades más conocidas de meditación, y podrá optar por aquella que mejor se adapte a sus necesidades o preferencias, con la certeza de que cualquiera que sea la elegida le proporcionará excelentes resultados.

En la primera parte del libro se exponen las principales características de diferentes formas de