

## Mindfulness práctico

Guía paso a paso

Dr. Ken

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484455912

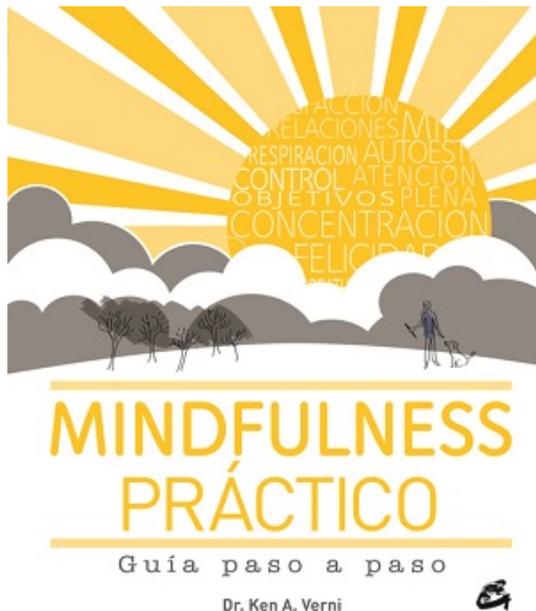
Páginas: 224, ilustrado

Dimensiones: 20 x 24 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 22,90 €

Coleccion: Práctica



### SINOPSIS

***Mindfulness Práctico* es una excelente guía que te enseña de modo minucioso cómo aplicar en la vida diaria los bien conocidos beneficios del mindfulness: vivir en el momento presente y conquistar la felicidad.**

Mindfulness Práctico incluye:

\* Preguntas y respuestas que te permiten explorar tu forma de pensar y descubrir los patrones de pensamiento inútiles o destructivos.

\* Ejercicios diseñados para mostrarte cómo poner en práctica la atención plena cuando realmente la necesitas: una presentación, un examen, un desafío deportivo...

\* Meditaciones especialmente seleccionadas para practicarlas fácilmente en tu día a día, explicadas paso a paso para encaminarte a la vivencia plena del presente.

Potencia tu autoestima \* Cultiva relaciones más satisfactorias \* Mejora tu concentración \*  
Alcanza tus objetivos \* Supera el estrés \* Disfruta de todo lo que la vida te ofrece

**Con *Mindfulness Práctico* podrás crear tu propio programa de meditación y experimentar sus beneficios cada día.**