

El pequeño Libro de la bondad

Conecta con los demás, sé más feliz y transforma tu vida

Hamilton, David

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458142

Páginas: 96

Dimensiones: 10,5 x 14,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 7,95 €

Coleccion: Pequeño Libro



SINOPSIS

Las investigaciones científicas han demostrado que la bondad produce cambios físicos en el cerebro, ejerce un efecto positivo sobre el corazón y el sistema inmunológico, es un antídoto contra la depresión, mejora las relaciones e incluso ralentiza el proceso de envejecimiento.

Y no solo eso: la bondad puede impulsar un cambio real y duradero en el mundo. En esta guía encontrarás las claves para ser más feliz, mejorar tu salud y forjar conexiones más potentes con los demás a través de la práctica consciente de la bondad, la compasión y el amor.