

Rendir más con menos estrés

Meditación para conseguir resultados extraordinarios

Fletcher, Emily

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458401

Páginas: 256

Dimensiones: 15 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,95 €

Colección: Psicoemoción



SINOPSIS

EL ESTRÉS TE ANULA Y SABES QUE DEBERÍAS MEDITAR, ASÍ QUE... ¿POR QUÉ NO LO HACES?

Este no es un libro de meditación más

En *Rendir más con menos estrés*, Emily Fletcher te propone mejorar tu rendimiento personal y profesional a través de una poderosa tríada que integra el mindfulness, la meditación y la manifestación de tus proyectos. Presenta, además, fascinantes casos reales de transformación que sustentan su método, así como ejercicios interactivos con los que podrás implementar a diario esta nueva forma de meditar que revolucionará tu claridad mental, calidad de sueño, salud física y vida sexual, entre muchos otros aspectos.

Con una práctica diaria breve pero eficaz aprenderás a cultivar el mindfulness para protegerte del estrés, así como a definir tus objetivos a través de las herramientas de manifestación que presenta la autora, fundadora del método Ziva.

Esta obra ofrece todas las claves del programa, que consiste en dos sesiones diarias de meditación de quince minutos cada una. A partir de ahora podrás cargar las pilas en cualquier momento: únicamente necesitarás unos minutos y una silla para ofrecer al cuerpo y al cerebro la posibilidad de descansar de forma profunda y sanadora.