El pequeño libro de la serenidad

Rickman, Cheryl

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788484459262
Páginas: 96
Dimensiones: 10,5 x 14,5 cm
Encuadernación: Rústica (Bolsillo)
PVP.: 7,95 €
Coleccion: Pequeño Libro

SINOPSIS

Prácticas sencillas para cultivar la paz interior. La vida moderna puede ser muy demandante e incluso exigente, y es fácil que sus presiones y expectativas nos provoquen agobio y ansiedad. Sin embargo, no tenemos por qué sentirnos desbordados por el estrés. Siempre es posible permanecer serenos ante la tensión y la adversidad cotidianas. Para ello, basta con aprender a silenciar las voces y las estridencias, creando un espacio de paz y tranquilidad en nuestro interior. Este hermoso librito te ayudará a alcanzar un estado de calma inalterable en medio del caos de la vida moderna. Gracias a sus prácticas sencillas y a su inspiradora sabiduría, aprenderás capítulo tras capítulo a librarte de la tensión y el estrés, y a recobrar el equilibrio y el sosiego en tu vida de modo estable y acogedor.