

## El arte de vivir en equilibrio

### EL ARTE DE VIVIR EN EQUILIBRIO

JOSÉ ALONSO & MARYEMI ALONSO



Alonso, José; Alonso, Maryemi

Editorial: Natural Ediciones

ISBN: 9788493817411

Páginas: 266

Dimensiones: 15 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €

Coleccion: Autoayuda

### SINOPSIS

En la vida de cada ser humano llega un momento en el que surgen de la conciencia las preguntas básicas sobre el motivo de la existencia y en ese momento de absoluta sinceridad con uno mismo, no sirven los dogmas o las creencias, pues la necesidad traspasa esas barreras y la respuesta también.

Para poder abordar esa respuesta es necesario realizar ciertas rectificaciones, modificando actitudes, de forma que podamos apreciar lo que es evidente, sin ningún tipo de obstáculo; ya que la conciencia es algo que existe fuera de nuestro control, independientemente de nuestras vidas personales, sin ligazón a la materia, que trasciende los límites del espacio y del tiempo; y, en definitiva, ajena a nuestros sentidos físicos. Por lo tanto, la forma de interactuar con la conciencia es diferente a la que utilizamos para relacionarnos con todo lo material, simplemente porque difiere sustancialmente de todo.

Es conveniente comprender la naturaleza humana en sus múltiples dimensiones: física, energética, emocional y concienical, para aprender cómo prevenir la enfermedad, con hábitos de vida que permitan mantener nuestra salud y tratamientos preventivos como pueden ser la acupuntura, homeopatía y técnicas de masaje, así como ejercicios físicos, Tai Chi, Chi Kung, técnicas de relajación para el organismo y fundamentalmente de interiorización para el desarrollo de la Conciencia. De esta forma cada individuo se hace responsable de su salud y consciente de su existencia.