

NOVEDAD**Cambia tu mente**

Desprograma tu mente subconsciente,
reconfigura tu cerebro y equilibra tu energía

R J

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9791388228025

Páginas: 256

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €

**SINOPSIS**

Líbrate del estrés, las dudas y la falta de energía que te impiden ser feliz y mejorar tu calidad de vida A partir de las técnicas que presenta en su libro *Súper autosanación*, RJ Spina presenta en este volumen una serie de nuevos conceptos de metafísica de alta frecuencia que, gracias a su formato sencillo y práctico, impulsarán tu bienestar. En *Cambia tu mente* encontrarás enseñanzas revolucionarias que te ayudarán a reprogramar tu mente subconsciente y a aportar equilibrio a tu energía. A través de la práctica de volcar en tu diario tus percepciones y reflexiones durante 14 días, descubrirás la programación mental que ya te está afectando y, a continuación, podrás aplicar el sistema de diagnóstico energético sencillo pero potente que propone Spina, complementándolo con actividades especializadas para contrarrestar esa estructuración de tu mente. RJ te guía en cada paso del camino, proporcionándote meditaciones, prácticas de *mindfulness* y mucho más. Su objetivo no solo es enseñarte a conectar con tu verdadero yo, sino también explicarte cómo mantenerlo y expresarlo a través de numerosas actividades que puedes integrar fácilmente en tu vida diaria. Con la ayuda de este libro, experimentarás una mayor sensación de identidad, poder y libertad.