

NUEVA EDICIÓN

El Diario Guiado de Dejar Ir

Cómo eliminar tus obstáculos internos a la felicidad, el amor y el éxito

Hawkins, Dr. David R.

Editorial: El Grano de Mostaza

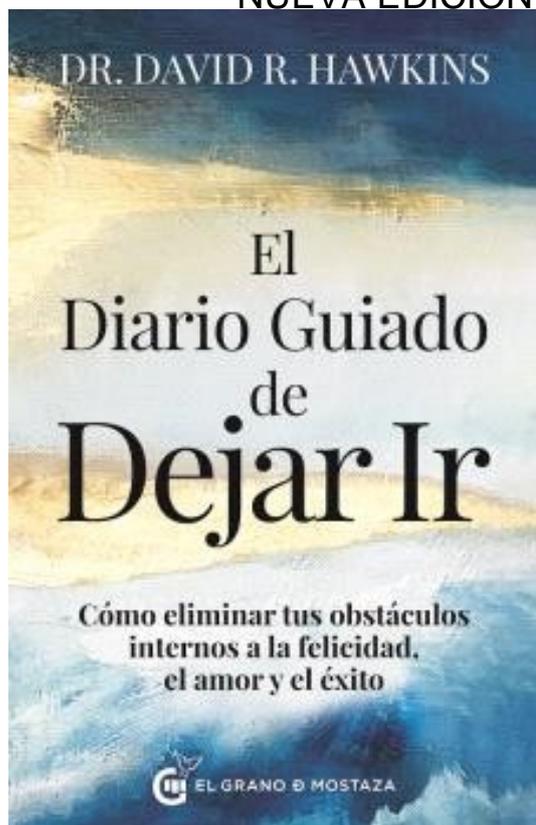
ISBN: 9791399075212

Páginas: 144

Dimensiones:

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €



SINOPSIS

Dejar ir es como el cese repentino de una presión interna o la caída de un peso. Va seguido de una sensación de alivio y ligereza, y de un aumento de la felicidad y la libertad.

Imagina lo maravilloso que sería poder experimentar esa liberación todo el tiempo, en cualquier lugar y ante cualquier suceso. Podrías controlar cómo te sientes y dejar de estar a merced de las circunstancias, o de otras personas y de tus reacciones a ellas.

En este diario guiado inspirado en Dejar ir, un clásico del Dr. David R. Hawkins, encontrarás herramientas y técnicas para trabajar los sentimientos y soltar los bloqueos que te frenan. Te guiamos en el proceso de escribir un diario para aprender a dejar de reprimir las emociones, a sanar los resentimientos del pasado, a soltar resistencias, trascender el ego y profundizar en el conocimiento de ti mismo.