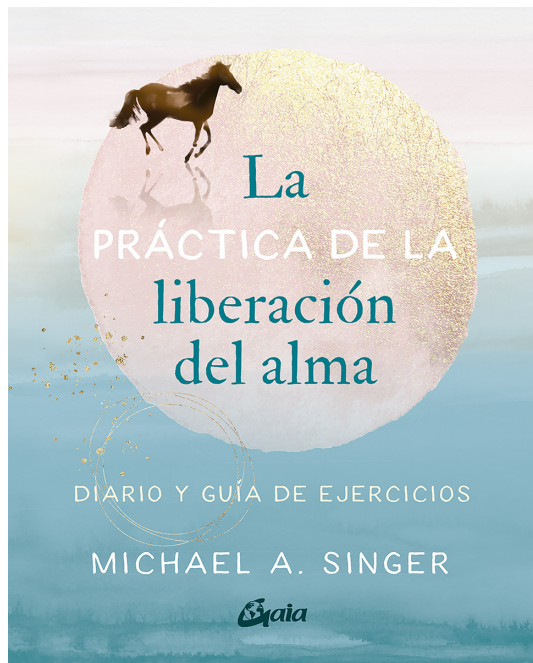


NOVEDAD

La práctica de la liberación del alma

Diario y guía de ejercicios

A. Singer, Michael

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484459965

Páginas: 240

Dimensiones: 19 x 23,5 cm

Encuadernación: Flexibook

PVP.: 21,90 €

Coleccion: Advaita

SINOPSIS

PRÁCTICAS PODEROSAS QUE TE APORTARÁN INSPIRACIÓN, LIBERTAD Y PAZ INTERIOR

En este bello diario encontrarás ejercicios y pasajes originales de *La liberación del alma* que te animarán a aplicar las enseñanzas de Michael A. Singer a tus circunstancias personales y a convertir su sabiduría en parte de tu vida cotidiana.

A lo largo de estas páginas descubrirás prácticas que te ayudarán a distanciarte del ruido de la mente, a acceder a la conciencia profunda que es tu verdadera esencia y a trabajar con las emociones negativas que limitan tu potencial.

Los ejercicios de esta guía transformadora están basados en las tradiciones de la meditación y la atención plena, y te enseñarán a vivir en el momento presente y a alcanzar una dicha y una autorrealización duraderas.

La práctica de la liberación del alma te conducirá a una mayor comprensión de tu relación con tu mente, tus emociones y tus energías internas para que accedas a la felicidad y plenitud de tu verdadero Ser.