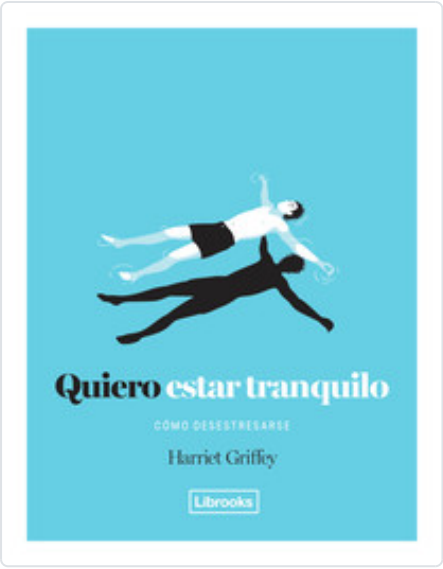
QUIERO ESTAR TRANQUILO



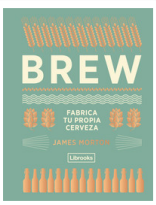
GRIFFEY, HARRIET

SINOPSIS

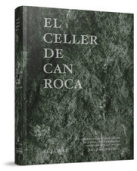
¿Te sientes estresado? ¿Sobrepasado? ¿Nervioso? En el mundo actual, con su permanente exigencia de conexión y actividad las veinticuatro horas del día y los siete días de la semana, se nos hace cada vez más difícil encontrar momentos para la tranquilidad. Quiero estar tranquilo te explica justamente cómo generar el espacio necesario para respirar y romper ese ciclo de perpetua actividad. Optar por vivir en el momento y de un modo más consciente mejorará de forma esencial tu salud, tus relaciones y la manera en que abordas la vida y el trabajo. Entender y desarrollar la capacidad del cuerpo para desacelerar y relajarse te ayudará a hacer realidad esa transformación en tu vida. Serán solo unos pequeños gestos, pero producirán grandes cambios. Quiero estar tranquilo ofrece soluciones novedosas y prácticas que abarcan la conexión cuerpo-mente, técnicas de respiración o sencillos ejercicios de visualización y meditación. Asimismo, muestra cómo integrar la tranquilidad en el colegio, en el trabajo y en las relaciones personales, a fin de suprimir el estrés, reenfocarse y conseguir más con menos esfuerzo. Elige la tranquilidad. ...

Editorial	LIBROOKS BARCELONA
Materia	<Genérica>
Colección	LIBROOKS
EAN	9788494574368
Status	Disponible
Páginas	144
Tamaño	128x156x17 mm.
Peso	300
Precio (Imp. inc.)	14,00€
Fecha de lanzamiento	04/05/2017

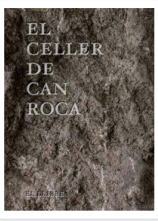
Títulos relacionados



BREW: FABRICA TU PROPIA CERVEZA
MORTON, JAMES



CELLER DE CAN ROCA -EL LLIBRE- REDUX
AA.VV.



CELLER DE CAN ROCA -EL LLIBRE-
AA.VV.