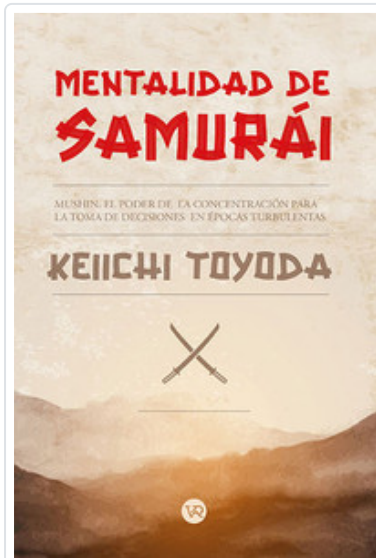


MENTALIDAD DE SAMURAI. MUSHIN. EL PODER DE LA CONCENTRACION



TOYODA, KEIICHI

SINOPSIS

No pienses demasiado, actúa. ¿Cómo conseguían los antiguos samuráis mantener una actitud serena y enfrentar el peligro en situaciones estresantes en las que se jugaban la vida? Esta es la pregunta que se hizo Keiichi Toyoda, cinturón negro de tercer grado en battojutsu y cinturón negro de segundo grado en aikido, y director de una empresa de desarrollo de recursos humanos que se especializa en el entrenamiento de la mente. La meditación de atención plena, práctica que se expande en el mundo con la esperanza de aliviar el estrés, se origina en el budismo y en el zen. Teniendo en cuenta que la sabiduría oriental pervive en la sociedad moderna, quizá podamos aprender también de la mentalidad de los samuráis. Mushin se trata, simplemente, de concentrarse en lo que tenemos delante dejando de lado nuestros diversos pensamientos y sin que importe el resultado. Una mentalidad cero, que no se perturba por nada. En un mundo sin respuestas claras, impredecible e incierto, tener una «una mentalidad de samurái» puede ser la clave para combatir el estrés de la vida moderna. ...



Editorial	VR EUROPA
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU
Colección	VR
EAN	9791387601003
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	230x155x25 mm.
Peso	200
Precio (Imp. inc.)	15,95€
Fecha de lanzamiento	27/05/2025

Títulos relacionados



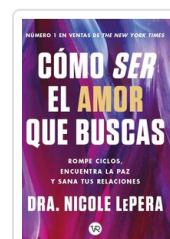
DIECINUEVE
ESCALONES
BOBBY BROWN,
MILLIE



COMEDIA
ROMÁNTICA
SITTENFELD, CURTIS



MÁS QUE UNA
POSIBILIDAD
YARROS, REBECCA



COMO SER EL
AMOR QUE
BUSCAS
LEPERA, NICOLE