

10% MAS FELIZ



DAN HARRIS

SINOPSIS

Después de sufrir un ataque de pánico ante millones de telespectadores en la emisión de Good Morning America, Dan Harris supo que tenía que cambiar algunas cosas. Escéptico durante toda su vida, se dio cuenta de que el origen de sus problemas era en realidad aquello que siempre consideró su mayor activo: la voz interior incesante e invariable que le venía impulsando hacia los más altos niveles de una empresa hipercompetitiva. Y es que todos tenemos una voz interior. Es la que nos hace perder el control innecesariamente, comprobar el correo electrónico de forma compulsiva, comer cuando no tenemos apetito y quedarnos fijos en el pasado o en el futuro, a expensas del presente. La mayoría de nosotros asumimos que estamos sujetos a esa voz y que no podemos hacer nada para liberarnos de ella, pero Harris descubrió un método eficaz para conseguirlo: la meditación. Tras aprender de investigaciones que sugieren que la meditación lo puede todo, desde reducir la tensión arterial a trazar un nuevo cableado en la mente, Harris logró aumentar la calma, la concentración... y ser por lo menos un 10% más feliz. ...



Editorial	OBERON
Materia	<Genérica>
Colección	OBERON
EAN	9788441536265
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	155x235x23 mm.
Peso	402
Precio (Imp. inc.)	16,95€

Títulos relacionados



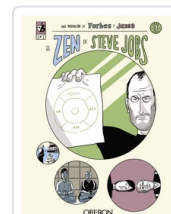
80 CLAVES SOBRE EL FUTURO DEL PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



DIEZ AÑOS EN GRAN HERMANO. DIARIO DE UNA GUIONISTA
GILDA SANTANA



2012. LOS ENIGMAS DEL APOCALIPSIS MAYA
JAVIER PEREZ CAMPOS



ZEN DE STEVE JOBS
FORBES