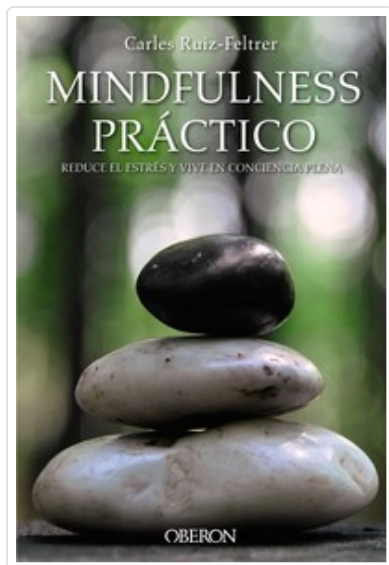


MINDFULNESS PRACTICO



CARLES RUIZ FELTRER

SINOPSIS

Este libro es una invitación a la reflexión personal sobre las claves para vivir una vida con propósito, una vida con sentido, consciente y plena. Viene de la mano de la práctica del Mindfulness o Atención Plena y con el aval de los resultados de la investigación y la evidencia científica que nos aporta la moderna neurociencia. Surge de la voluntad por compartir la experiencia de sentir que estás viviendo la vida que quieres, una vida que vale la pena ser vivida. Que tiene sentido para nosotros y para los demás. Contiene tanto una parte teórica como una práctica con diferentes propuestas de entrenamiento de Mindfulness, con el fin de trabajar las cualidades para una mente sana y excelente. Todo con un lenguaje claro y divulgativo y adaptando la práctica a las condiciones de vida de una sociedad como la nuestra. ...



Editorial	OBERON
Materia	<Genérica>
Colección	OBERON
EAN	9788441538634
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	157x230x15 mm.
Peso	399
Precio (Imp. inc.)	18,95€

Títulos relacionados



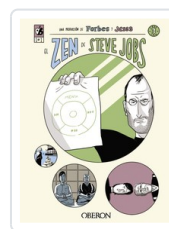
80 CLAVES SOBRE
EL FUTURO DEL
PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



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