

PODER DE ESTAR PRESENTE. MEDITACIONES PARA CULTIVAR SERENID

CALLE, RAMIRO

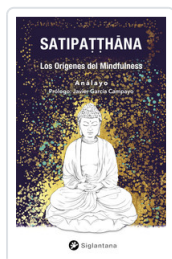
SINOPSIS

En un mundo lleno de distracciones y automatismos, el maestro Ramiro Calle nos invita a recuperar la atención como herramienta esencial para transformar nuestra vida. En El poder de estar presente, descubrirás cómo ejercitar la atención plena te permitirá superar el estrés, gestionar tus emociones con mayor claridad y encontrar serenidad en el día a día. Con un enfoque práctico y accesible, este libro combina enseñanzas milenarias con ejercicios concretos que te guiarán en el camino hacia el autoconocimiento y te ayudarán a alcanzar un bienestar integral. Descubre el arte de vivir plenamente a través de la atención consciente, una práctica que no solo te conectará contigo mismo, sino que también enriquecerá tus relaciones y te permitirá afrontar la vida con una nueva perspectiva. Este libro cuenta con un prólogo del prestigioso catedrático en psiquiatría y experto en mindfulness y meditación, Javier García Campayo. «Vivir en el presente es el único camino hacia la auténtica libertad; estar atento nos permite conectar con nuestra verdadera esencia y con la sabiduría de la vida misma.» ...



Editorial	SIGLANTANA
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU
Colección	SIGLANTANA
EAN	9788410179530
Status	Disponible
Páginas	208
Tamaño	200x130x20 mm.
Peso	160
Precio (Imp. inc.)	17,45€
Fecha de lanzamiento	16/02/2025

Títulos relacionados



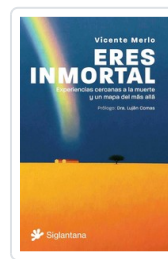
SATIPATTHANA.
LOS ORIGENES
DEL
MINDFULNESS
BHIKKHU, ANALAYO



SEIS SONIDOS
ANTIGUOS.
CLÁSICOS DEL
QIGONG
LEI, SUN



EQUILIBRIO
EMOCIONAL. LA
PAZ DE LA MENTE
CALLE, RAMIRO



ERES INMORTAL.
EXPERIENCIAS
CERCANAS A LA
MUERTE Y UN
MAPA
MERLO, VICENTE