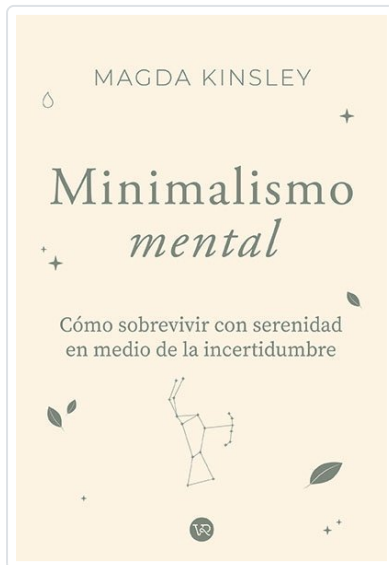


MINIMALISMO MENTAL. CÓMO SOBREVIVIR CON SERENIDAD EN MEDIO DE LA INCERTIDUMBRE



KINSLEY, MAGDA

SINOPSIS

Vivimos inmersos en el ruido: agendas saturadas, pensamientos que no se detienen, miedos heredados y expectativas que rara vez nos pertenecen. En medio de ese torbellino, cada vez resulta más difícil escuchar lo esencial.

Este libro es una invitación a parar.

A través de breves reflexiones y retos prácticos, la autora nos acompaña en un camino de «minimalismo mental», donde aprender a soltar lo superfluo —pensamientos, creencias, emociones heredadas— se convierte en el primer paso hacia una vida más serena y consciente. Inspirado en el budismo, la psicología positiva y la experiencia personal, este conjunto de ensayos propone una mirada honesta sobre el miedo, la soledad, la imperfección, la felicidad y la necesidad de vivir con mayor presencia.



Editorial	VR EUROPA
Materia	AUTOAYUDA Y DESARROLLO PERSONAL
Colección	VR
EAN	9791387601720
Status	Disponible
Páginas	320
Tamaño	140x210x20 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Fecha de lanzamiento	04/03/2026

No se trata de obviar los problemas, sino de comprender que la mejor manera de vivir la vida es aceptando lo que nos llega y afrontándolo con herramientas valiosas para reconciliarte contigo mismo, ordenar tu mundo interior y empezar a vivir con más calma, claridad y autenticidad.

Porque no se trata de cambiar de vida, sino de descubrir otra forma de habitarla....

Títulos relacionados



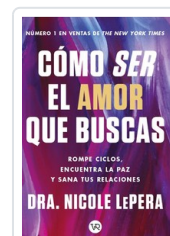
DIECINUEVE ESCALONES
BOBBY BROWN,
MILLIE



COMEDIA ROMÁNTICA
SITTENFELD, CURTIS



MÁS QUE UNA POSIBILIDAD
YARROS, REBECCA



COMO SER EL AMOR QUE BUSCAS
LEPERA, NICOLE