

UNA BUENA MENTE. SABIDURA ORIENTAL Y HABITOS MENTALES PARA TRANSFORMACION INTERIOR



CALLE, RAMIRO

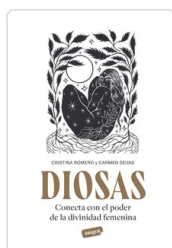
SINOPSIS

La mente puede ser nuestro refugio o nuestro tormento. La clave está en aprender a habitarla. Ramiro Calle ofrece una guía para comprender cómo nuestros pensamientos modelan la vida que vivimos. Combinando la sabiduría del yoga, el budismo y la psicología moderna, nos muestra la manera de transformar los patrones mentales que generan sufrimiento y cómo cultivar una mente más lúcida, flexible y equilibrada. A través de enseñanzas esenciales, ejemplos cotidianos y prácticas meditativas, este libro propone un camino sencillo pero poderoso para entrenar la mente y convertirla en nuestra aliada. Un camino práctico de autoconocimiento y transformación interior. • Cómo es una mente realmente equilibrada y constructiva. • «Cuatro esfuerzos conscientes» para transformarlos estados mentales. • La diferencia entre mentes constructivas y destructivas. • Claves para desaprender hábitos nocivos y ganar flexibilidad mental. • Prácticas de atención y meditación....



Editorial	INTEGRAL RBA
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU
Colección	INTEGRAL
EAN	9788491182931
Status	Disponible
Páginas	200
Tamaño	213x140x11 mm.
Peso	200
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Fecha de lanzamiento	25/05/2026

Títulos relacionados



DIOSAS. CONECTA CON EL PODER DE LA DIVINIDAD FEMENINA
ROMERO MIRALLES, CRISTINA



MI REVOLUCION VEGANA
RODRIGO, CRISTINA



FORMULA DE LA LONGEVIDAD, LA
KUMAR-SINGH, AVANTI



LENGUAJE DE LAS PLANTAS, EL
CANELLAS PUIGGR.S, JORDI