SIÉNTATE, MEDITA... ¡CELEBRA LA VIDA! LA ALEGRÍA Y CONEXIÓN COMO MEDICINA



ZUÁZQUITA, DHARMAKIRTI

SINOPSIS

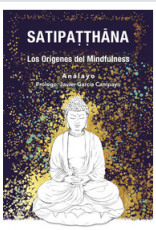
¿Y si la felicidad no fuera una meta distante, sino una habilidad que podemos cultivar cada día?
En un mundo acelerado que nos empuja a vivir en un estado de alerta constante y aislamiento, Dharmakirti Zuázquita nos invita a redescubrir que la verdadera calma nace de adiestrar la mente con caricias, no con golpes.
Entrelazando la sabiduría de la tradición contemplativa budista con los conocimientos de la neurociencia, este libro nos ofrece un camino para sosegar la mente, disolver las corazas emocionales y reconectar con nosotros mismos.

A través de 21 exploraciones esenciales, descubrirás cómo la atención amable (kindfulness) y la alegría empática (mudita) pueden transformar nuestra vida cotidiana. Cada tema incluye un «Liberador de Hábito», una práctica sencilla para integrar lo aprendido en el día a día.

El libro se complementa con meditaciones guiadas gratuitas, accesibles mediante códigos QR, y un juego de barajas....

Editorial	SIGLANTANA
Materia	VIDA Y PRACTICA BUDISTAS
Colección	SIGLANTANA
EAN	9791399297430
Status	Disponible
Páginas	124
Tamaño	200x130x10 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	14,96€
Fecha de lanzamiento	25/11/2026

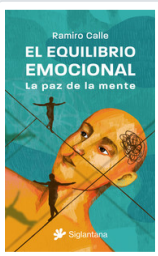
Títulos relacionados



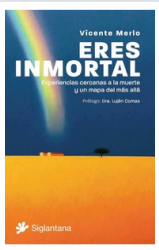
SATIPATTHANA. LOS ORIGENES DEL MINDFULNESS
BHIKKHU, ANALAYO



SEIS SONIDOS ANTIGUOS. CLASICOS 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