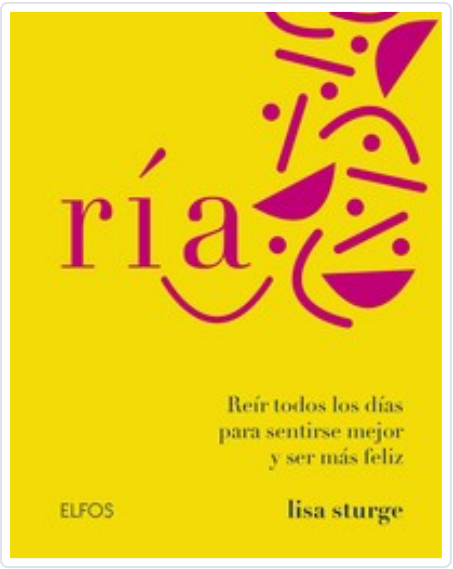
RIA. REIR TODOS LOS DIAS PARA SENTIRSE MEJOR Y SER MAS FELI



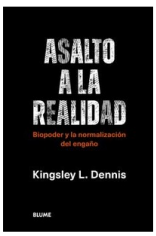
STURGE, LISA

SINOPSIS

* La risa genera una avalancha de endorfinas que hace que nos sintamos eufóricos, relajados y libres de estrés. Las técnicas para practicar la risa que se incluyen en este libro harán que le resulte más fácil reírse a través de una serie de ejercicios de calentamiento seguidos por distintas actividades diseñadas para provocar las carcajadas. * Cuando nos reímos, nos sumergimos en el momento. La risa nos ayuda a tomarnos un descanso en medio del torbellino de ocupaciones diarias y nos permite sumergirnos en el aquí y ahora. * La risa es la atención en movimiento. Todos necesitamos reírnos más. Este libro le enseña cómo hacerlo. La risa es un idioma que entiende todo el mundo. Si la compartimos con otras personas nos lleva a establecer un vínculo con ellas, hace que nos sintamos parte de algo. La risa nos sumerge en el momento presente; nos permite comunicarnos con alegría, aliviar la tensión y disfrutar de una profunda sensación de relajación. Este libro nos sirve de inspiración para buscar maneras ingeniosas de introducir la risa en nuestras vidas voluntariamente, es decir, de reírnos sin necesidad de esperar a que la risa llegue por sí sola; puesto que, cuando decidimos que el cuerpo se ría, sin importar las circunstancias ni el estado de ánimo en que nos encontremos, nos liberamos de las limitaciones que nos imponen nuestras respuestas condicionadas y rutinarias. ...

Editorial	BLUME
Materia	AFIRMACION PERSONAL, MOTIVACION Y AUTOESTIMA
Colección	BLUME
EAN	9788418075391
Status	Disponible
Páginas	144
Tamaño	120x150x mm.
Peso	282
Precio (Imp. inc.)	13,50€
Fecha de lanzamiento	08/09/2020

Títulos relacionados



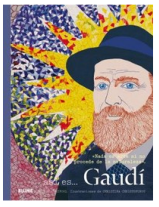
ASALTO A LA REALIDAD
DENNIS, KINGSLEY L.



FOTOGRAFO DE BOLSILLO, EL
KUS, MIKE



COCINA JAPONESA DE HARUMI, LA
KURIHARA, HARUMI



ASI ES... GAUDI
CLAYPOOL/ CHRISTOFOROU