

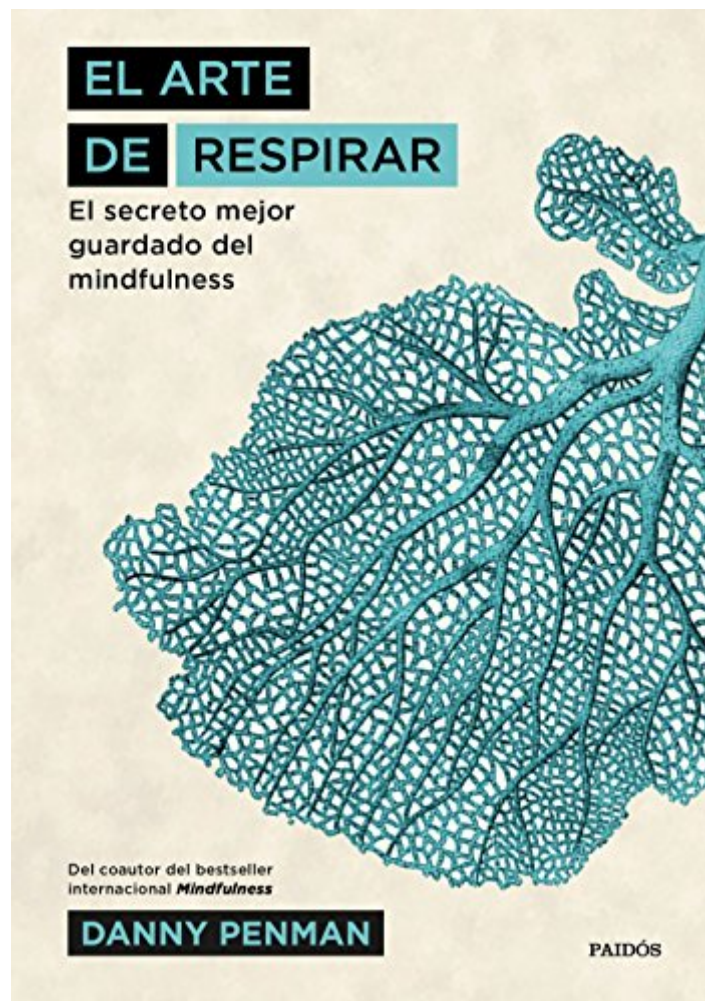
El arte de respirar: El secreto mejor guardado del mindfulness (Spanish Edition)

El prestigioso doctor Danny Penman, coautor del éxito internacional *Mindfulness*, nos ofrece la guía definitiva que nos ayudará a conseguir vivir el mindfulness día a día, liberarnos de las cargas innecesarias y encontrar la paz en un mundo frenético. Solo hay que encontrar un momento para respirar.

Deshágase de la ansiedad, el estrés y la tristeza, amplíe los límites de su mente y dé rienda suelta a su creatividad con unos sencillos ejercicios. Lo único que necesitará es una silla, su cuerpo, algo de aire y su mente. Eso es todo. Con cada pequeño momento mindfulness descubrirá una versión más feliz y sosegada de sí mismo.

¿Los efectos secundarios? Sonreirá más. Se preocupará menos. Vivir será un placer.

El arte de respirar: El secreto mejor guardado del mindfulness (Spanish Edition) por Danny Penman fue vendido por £7.99 cada copia. El libro publicado por Ediciones Paidós. Contiene 153 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : El arte de respirar: El secreto mejor guardado del mindfulness (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: April 27, 2017
- Número de páginas: 153 páginas
- Autor: Danny Penman
- Editor: Ediciones Paidós

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer El arte de respirar: El secreto mejor guardado del mindfulness (Spanish Edition) en línea. Puedes leer El arte de respirar: El secreto mejor guardado del mindfulness (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Libro

A finales de 1971 comenzó a desarrollarse lo que hoy denominamos libro digital o electrónico. Michael Hart fue el impulsor del Proyecto Gutenberg, (que consistía ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.