

# **Sencillamente mindfulness: Aquí y ahora. Es tu momento (Spanish Edition)**

**«Sentir es presente, es ahora, es aquí. Y si quieres ser feliz, no queda otra que estar presente con todos nuestros sentidos despiertos».**

El Mindfulness o Atención Plena es una técnica muy sencilla y eficaz que se está incluyendo en diferentes campos de la ciencia y la psicología, como la psicoterapia, el psicoanálisis, la neurociencia, la ética y la espiritualidad. Te enseña a ver las cosas como realmente son aquí y ahora para lograr ser consciente de lo que te ocurre en cada momento, no reaccionar de forma automática y así llevar mejor la convivencia con las emociones negativas, el dolor físico y el estrés.

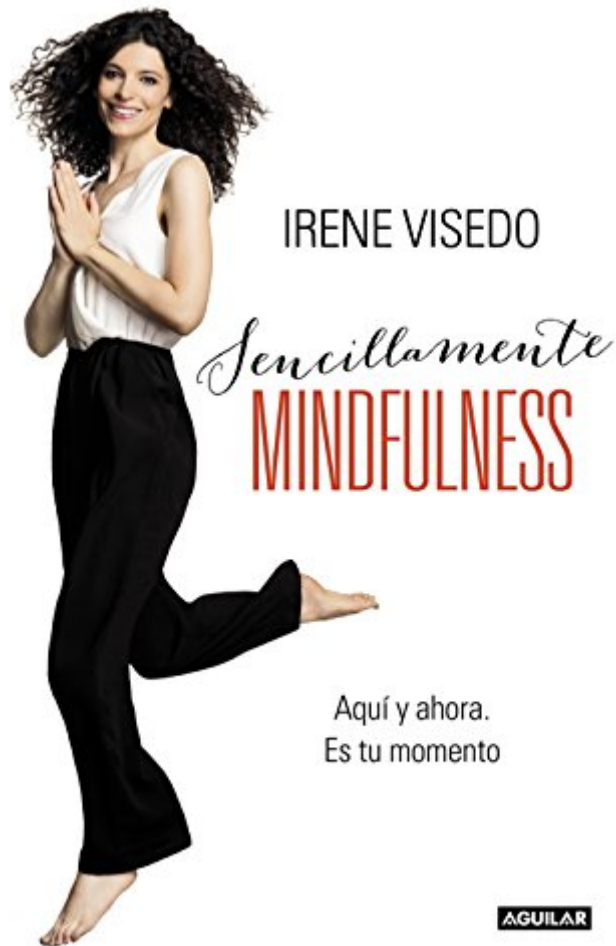
Irene Visedo, tras años de estudio, investigación y experiencia en el despertar de la conciencia, te muestra un camino directo para vivir tu propia práctica sanadora de autocuidado e higiene mental formidable que te aportará mucho poder personal y tranquilidad.

## **Aquí y ahora. Es tu momento**

«¿Por qué ese empeño tan grande por encajar en una sociedad que no encaja en sí misma? ¿No sería más rentable tratar de encajar en uno mismo y sentirse bien ahí? ¿De verdad piensas que si todo el mundo estuviese a gusto y en equilibrio en su propia piel sería posible el conflicto? Si existe conflicto fuera es porque hay algo dentro que no..., que no marcha bien».

«Todo cambia. Nada permanece. Y esto es lo que nos duele; sin embargo, aceptarlo es lo que nos libera y permite entregarnos a la vida como seres humanos conscientes y atentos con nosotros mismos y con los demás, eligiendo crear paz dentro de nosotros para reflejarla fuera».

Sencillamente mindfulness: Aquí y ahora. Es tu momento (Spanish Edition) por Irene Visedo fue vendido por £6.99 cada copia. El libro publicado por AGUILAR. Contiene 102 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 : Sencillamente mindfulness: Aquí y ahora. Es tu momento (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: February 12, 2015
- Número de páginas: 102 páginas
- Autor: Irene Visedo
- Editor: AGUILAR

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Sencillamente mindfulness: Aquí y ahora. Es tu momento (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Sencillamente mindfulness: Aquí y ahora. Es tu momento (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

