

Guía Poco Común Para Meditar: Reducir el estrés y mejorar la salud.2a Edición. (Spanish Edition)

Este libro contiene una guía completa, concisa y divertida para ayudarte a desarrollar la habilidad de meditar y con eso reducir el estrés y mejorar tu salud (hay más beneficios, pero esos dos ya por sí solos son geniales ¿no?).

La meta del libro es sencilla: proveerte de las herramientas para elegir qué tipo de meditación funciona mejor para ti, y sugerirte diferentes técnicas para que puedas incluir exitosamente la práctica de meditación en tu vida diaria, incluso si sólo dispones de un par de minutos al día. Estas técnicas y herramientas son producto de mis 24 años de experiencia meditando y 6 años enseñando a otros a meditar.

Meditar no es difícil, no es un asunto religioso, es una herramienta para una vida más feliz, donde disfrutas mucho más las experiencias agradables y te manejas más ecuánime a través de las que son desagradables.

Te dejo una probadita de cómo abordamos la meditación en el libro:

- Meditar puede ser una tecnología, una herramienta o una experiencia.
- ¿Por qué y para qué hacerlo?
- Ejemplos.
- ¿Por dónde empiezo?
- Ingredientes o variables.
- Meditar con movimiento.
- Ejemplos de movimiento que puedes usar.
- Meditar sin movimiento.
- Meditar en silencio.
- Mediar con sonido.
- Ejemplos prácticos.
- Cómo meditar.
- Meditar es como cocinar.

¡Descarga tu copia ahora!

Guía Poco Común Para Meditar: Reducir el estrés y mejorar la salud.2a Edición. (Spanish Edition) por Juan Silva fue vendido por £6.19 cada copia. El libro publicado por Juan Carlos Silva López.. Contiene 40 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 : Guía Poco Común Para Meditar: Reducir el estrés y mejorar la salud.2a Edición. (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: May 3, 2016
- Número de páginas: 40 páginas
- Autor: Juan Silva
- Editor: Juan Carlos Silva López.

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Guía Poco Común Para Meditar: Reducir el estrés y mejorar la salud.2a Edición. (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Guía Poco Común Para Meditar: Reducir el estrés y mejorar la salud.2a Edición. (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

