

La compasión: El corazón del Mindfulness

(Spanish Edition)

APRENDE A QUERERTE A TI MISMO Y A LOS DEMÁS.

DESARROLLA TU CORAZÓN COMPASIVO Y TENDRÁS UNA VIDA MÁS SANA Y FELIZ

No queremos que nadie nos compadezca, porque lo asociamos a la pena, a la lástima. Esta es una visión de la compasión muy extendida, pero errónea. La compasión es lo que hay en los ojos de una madre que acuna a su bebé cuando tiene fiebre: se conmueve con su dolor pero sobre todo hace lo posible por sanarlo. Va más allá de la empatía, porque impulsa a la acción. Y es que la compasión no es otra cosa que el deseo de que todos los seres vivos, incluyéndonos a nosotros mismos, se encuentren libres de sufrimiento.

Este libro es una guía sencilla y práctica que te orientará en la ruta que se adentra en el corazón del mindfulness: la compasión. Te ayudará a comprenderla, a sentirla y a desarrollarla en la práctica de la meditación. Y descubrirás que ayudar y aliviar el dolor de otro (o de uno mismo) hará que sientas alegría y paz interior.

La compasión y la autocompasión son habilidades que pueden ser entrenadas, fortalezas que nos permiten transformar para bien el sufrimiento emocional, que producen cambios cerebrales que contribuyen a mejorar las relaciones interpersonales, a aumentar nuestra sabiduría, nuestra salud y nuestra felicidad.

La compasión: El corazón del Mindfulness (Spanish Edition) por Vicente Simón fue vendido por £5.53 cada copia. El libro publicado por Sello Editorial. Contiene 200 el número de páginas.. Regístrate ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.

LA COMPASIÓN: *EL CORAZÓN* DEL MINDFULNESS



- Título del libro : La compasión: El corazón del Mindfulness (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: November 27, 2016
- Número de páginas: 200 páginas
- Autor: Vicente Simón
- Editor: Sello Editorial

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer La compasión: El corazón del Mindfulness (Spanish Edition) en línea. Puedes leer La compasión: El corazón del Mindfulness (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

Libro

No es sino hasta mediados del siglo XVIII, una vez que el libro ha superado las dificultades tecnológicas que le impedían convertirse en una mercancía, que este ...

Gmail

Gmail is email that's intuitive, efficient, and useful. 15 GB of storage, less spam, and mobile access.

Círculo de Meditación

Acabo de publicar la traducción del libro cuya lectura más me ha influenciado. Como ya hiciese antes con el Sutra Surangama, he comenzado cada día de los últimos ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

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