

Minimalismo: vivir mejor con menos y lograr calma mental: Guía para aplicar el minimalismo, crear hábitos y conseguir una mente poderosa (Spanish Edition)

Guía para aplicar el minimalismo, crear hábitos y conseguir una mente poderosa.

¿Sabes cuántos zapatos tienes? ¿Cada cuánto usas esas deportivas que tienes? ¿Te cuesta desprenderte de cosas que no utilizarás más? ¿Te preocupas a menudo por situaciones que finalmente no ocurren? ¿Posees cosas o te poseen?

Entre teoría y práctica, el libro repasa el concepto del minimalismo tanto en su vertiente materialista como mental. "Minimalismo: vivir mejor con menos" aborda el paradigma de ser más felices con menos posesiones. Dejando de lado la teoría, el libro explora diferentes trucos y técnicas para probar el minimalismo de una forma práctica y pragmática en el mundo que vivimos.

Organizar no es lo mismo que simplificar igual que guardar una prenda en el fondo del armario no significa deshacernos de la misma. El libro descubre la liberación tanto física como mental y crea conciencia de las trampas mentales que nos creamos día a día indiferente de lo ordenados o desordenados que seamos. A través de este descubrimiento, nos sorprenderemos, no solo del alivio, sino de la creación y generación de felicidad que nos aporta una vida simplificada donde lo único que nos rodee es aquello que nos importa.

El libro plantea de una forma pragmática cómo aplicar el minimalismo paso a paso, desde distintos niveles y fácil de aplicar en la vida actual. Esta practicidad enfocada a problemas comunes de una estresada vida, saturados y ahogados por objetos innecesarios, transmite la cercanía necesaria para despertar esa curiosidad en el lector. El acercamiento al minimalismo desde una visión no radical y adaptable a cada persona hace que todos los lectores se beneficien en mayor o medida de las propuestas planteadas.

Un manual sobre cómo gestionar tanto el vestuario, nuestra cocina como nuestros pensamientos. Sin perderse en una abstracción sinsentido, las pinceladas sobre la filosofía detrás del concepto de "vivir con menos posesiones", aporta una base consistente para apostar de forma lógica por las herramientas planteadas. Estas pinceladas de filosofía zen, creación de hábitos y tipos de personalidades amplian el espectro del libro sin perder el objetivo claro del mismo: ayudarnos a simplificar nuestra vida y evitar acumular infinidad de cosas en nuestras habitaciones.

Una potente mezcla entre contenido propio y un resumen de las enseñanzas de los autores más relevantes en el minimalismo como Marie Kondo (escritora de La felicidad después del orden; La magia del orden), Leo Babauta (autor de (El gran libro de los hábitos zen; El poder de lo simple), Joshua Becker (The more of less; La inesperada clave de la felicidad) y otros autores similares.

Minimalismo: vivir mejor con menos y lograr calma mental: Guía para aplicar el minimalismo, crear hábitos y conseguir una mente poderosa (Spanish Edition) por Victor de la Fuente fue vendido por £4.79 cada copia. Contiene 85 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



MINIMALISMO

Vivir mejor con menos y lograr calma mental

VICTOR DE LA FUENTE

- Título del libro : Minimalismo: vivir mejor con menos y lograr calma mental: Guía para aplicar el minimalismo, crear hábitos y conseguir una mente poderosa (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: January 8, 2016
- Número de páginas: 85 páginas
- Autor: Victor de la Fuente

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Minimalismo: vivir mejor con menos y lograr calma mental: Guía para aplicar el minimalismo, crear hábitos y conseguir una mente poderosa (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Minimalismo: vivir mejor con menos y lograr calma mental: Guía para aplicar el minimalismo, crear hábitos y conseguir una mente poderosa (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Minimalismo: vivir mejor con menos y lograr calma mental ...

Minimalismo: vivir mejor con menos y lograr calma mental: Guía para aplicar el minimalismo, crear hábitos y conseguir una mente poderosa: Victor de la Fuente ...

Minimalismo: vivir mejor con menos y lograr calma mental ...

Minimalismo: vivir mejor con menos y lograr calma mental: Guía para aplicar el minimalismo, crear hábitos y conseguir una mente poderosa (Spanish Edition) [Victor ...

Amazon.com: Minimalismo: vivir mejor con menos y lograr ...

Buy Minimalismo: vivir mejor con menos y lograr calma mental: Guía para aplicar el minimalismo, crear hábitos y conseguir una mente poderosa (Spanish Edition): Read ...

Minimalismo: vivir mejor con menos

Minimalismo: vivir mejor con menos y lograr calma mental es una guía para aplicar el minimalismo, crear hábitos y conseguir una mente poderosa.

Minimalismo: vivir mejor con menos y lograr calma mental ...

Minimalismo: vivir mejor con menos y lograr calma mental: Guía para aplicar el minimalismo, crear hábitos y conseguir una mente poderosa: Amazon.es: Victor de la ...

Minimalismo: vivir mejor con menos y lograr calma mental ...

Minimalismo has 11 ratings and 0 reviews. Guía para aplicar el minimalismo, crear hábitos y conseguir una mente poderosa. ¿Sabes cuántos zapatos tienes? ...

Minimalismo: vivir mejor con menos y lograr calma mental ...

Artificial Intelligence for Knowledge Management: First Ifip Wg 12.6 International Workshop, Ai4km 2012, Montpellier, France, August 28, 2012, Revised ... in ...

Que es el minimalismo

Minimalismo: vivir mejor con menos y lograr calma mental: Guía para aplicar el minimalismo, crear hábitos y conseguir una mente poderosa

Minimalismo: vivir mejor con menos y lograr calma mental ...

Guía para aplicar el minimalismo, crear hábitos y conseguir una mente poderosa. ¿Sabes cuántos zapatos tienes? ¿Cada cuánto usas esas deportivas que tienes?

Amazon.com.br eBooks Kindle: Minimalismo: vivir mejor con

...

Compre o eBook Minimalismo: vivir mejor con menos y lograr calma mental: Guía para aplicar el minimalismo, crear hábitos y conseguir una mente poderosa (Spanish ...