

Mindfulness. Guía práctica: para encontrar la paz en un mundo frenético (Spanish Edition)

Esta obra nos propone una serie de prácticas sencillas y efectivas que podemos aplicar en nuestro día a día para poner fin a la tristeza, el estrés, la ansiedad y el cansancio mental, consiguiendo así *la joie de vivre*. Es un tipo de felicidad profunda que impregna todo lo que hacemos y nos ayuda a afrontar con entereza los peores acontecimientos que la vida nos puede deparar.

El libro se fundamenta en la Terapia Cognitiva Basada en el Mindfulness (TCBM), y se centra en un estilo de *mindfulness* que sólo requiere unos pocos minutos de meditación diarios que nos aportan una gran serenidad. Es una práctica que ayuda a las personas corrientes a potenciar su felicidad y confianza en sí mismos, reduciendo sus niveles de ansiedad, estrés e irritabilidad.

Mindfulness. Guía práctica: para encontrar la paz en un mundo frenético (Spanish Edition) por Danny Penman fue vendido por £6.49 cada copia. El libro publicado por Ediciones Paidós. Contiene 272 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 : Mindfulness. Guía práctica: para encontrar la paz en un mundo frenético (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: April 9, 2013
- Número de páginas: 272 páginas
- Autor: Danny Penman
- Editor: Ediciones Paidós

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Mindfulness. Guía práctica: para encontrar la paz en un mundo frenético (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Mindfulness. Guía práctica: para encontrar la paz en un mundo frenético (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

