

[FREE] Mindfulness funciona: Coacutemo desconectar y reducir el estreautes (Spanish Edition)

Mindfulness funciona: Coacutemo desconectar y reducir el estreautes (Spanish Edition)

Beatriz Muntilde;oz Aacute;lvarez
ebooks / Download PDF / *ePub / DOC / audiobook



 Download

 Read Online

#1143451 in eBooks 2015-09-17 2015-09-17 File Name: B011D3FJE4 | File size: 76.Mb

Beatriz Muntilde;oz Aacute;lvarez : Mindfulness funciona: Coacutemo desconectar y reducir el estreautes; (Spanish Edition) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mindfulness funciona: Coacutemo desconectar y reducir el estreautes; (Spanish Edition):

Una introducción a la práctica del mindfulness y su aplicación en el día a día, con el objetivo de aprender a desconectar del ruido y las presiones exteriores, conectar con uno mismo y controlar sus estados. Beatriz Muntillero, con su extensa experiencia en la formación de mindfulness, introduce una serie de ejercicios que permitirán al lector aplicar estos planteamientos de forma práctica, con propuestas como la meditación de la espinaca, la de la impresora o la de la ducha. Asimismo, plantea soluciones para situaciones en las que nos enfrentamos a emociones difíciles, como el miedo, la tristeza o la rabia, y propone un plan de entrenamiento de ocho semanas en el que, de forma gradual, iremos incorporando los beneficios del mindfulness en nuestra vida cotidiana. En una sociedad en la que el estrés y la sensación de ansiedad se han extendido hasta convertirse en una auténtica epidemia, Mindfulness funciona proporciona una solución práctica a estos problemas que el lector podrá aplicar desde la primera página, y que le proporcionará resultados visibles en su vida diaria.