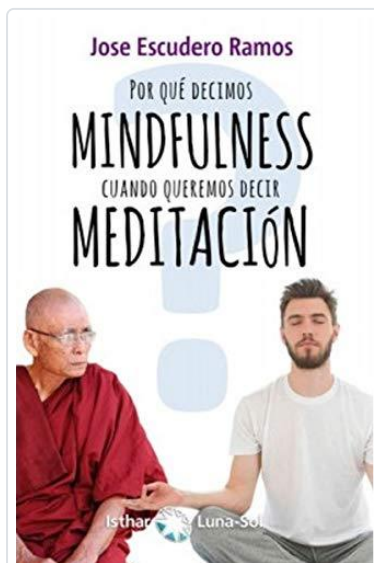


# ¿POR QUÉ DECIMOS MINDFULNESS CUANDO QUEREMOS DECIR MEDITACIÓN?



**ESCUDERO RAMOS, JOSE**

## SYNOPSIS

¿Por qué decimos MINDFULNESS cuando queremos decir MEDITACIÓN?

En los últimos años se ha propagado la práctica de la meditación como “mindfulness” (atención plena), por quitarle esa etiqueta espiritual a dicha actividad... pero en realidad, mindfulness y meditación viene a ser lo mismo: una práctica milenaria de interiorización para observar y sanar nuestras emociones, pensamientos y actitudes... volver a la esencia de nuestro Ser, ya que desde que nacemos somos seres meditadores.

Los primeros meses de vida los pasamos tumbados con los ojos abiertos, contemplando y aprendiendo... es una meditación contemplativa.

En la adolescencia nos planteamos cuestiones trascendentales, ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿Qué hago en mi vida?... es una meditación reflexiva.

Ya como adultos, encontramos la respuesta en la frase “Carpe Diem” (aprovecha el momento), como una forma de justificar una fase más materialista, hasta que encontramos su verdadero sentido en el vivir en el presente aquí y ahora... Mindfulness.

Entonces meditamos para volver a nuestra esencia, nos vaciamos para encontrar la plenitud en la unicidad. La vida en sí misma es un viaje meditativo.

Te invito, a través de las páginas de este libro, a descubrirlo, a descubrirte....



<b>Editorial</b>	ISTHAR
<b>Subject</b>	AUTOAYUDA Y DESARROLLO PERSONAL
<b>EAN</b>	9788417230302
<b>Status</b>	Descatalogado
<b>Pages</b>	350
<b>Size</b>	215x140x18 mm.
<b>Price (Tax inc.)</b>	17,00€