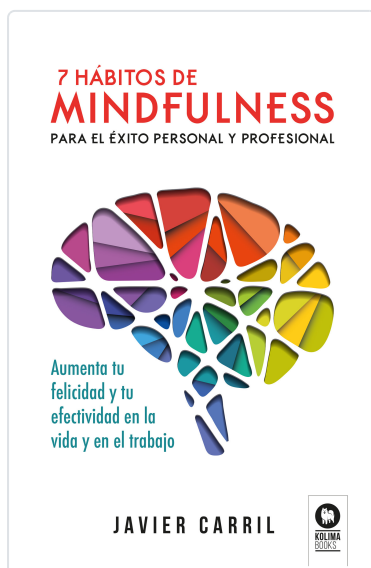


7 HÁBITOS DE MINDFULNESS PARA EL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL



CARRIL OBIOLS, JAVIER

SINOPSIS

¿Qué es mindfulness? ¿Tiene algún soporte científico? ¿Qué beneficios puede obtener con él cualquier persona? Y sobre todo, ¿qué hay que hacer, cómo se practica y cómo se integra en la vida y en el trabajo? Estas son cuestiones que este libro resuelve de manera ágil y práctica, combinando ejercicios y herramientas con una sólida explicación de los fundamentos teóricos y científicos del mindfulness. Todo ello a través de 7 hábitos del mindfulness, una estructura que te ayudará a generar los hábitos positivos necesarios para aumentar tu felicidad vital y tu rendimiento profesional....



Editorial	KOLIMA BOOKS
Materia	Mente, cuerpo y espíritu: meditación y visualización
EAN	9788416994748
Status	Disponible
Encuadernación	Bolsillo tapa blanda
Páginas	368
Tamaño	22000x14000x0 mm.
Peso	499000
Precio (Imp. inc.)	20,00€