

# MINDFULNESS MEDITACION PARA GENTE DE ALTO RENDIMIENTO



**VILLANUEVA TOMAS, ULYSES**

## SINOPSIS

A través de la meditación, uno es capaz de administrar sus recursos de una manera más sabia, concentrar la atención en aquello que lo necesita, aislar el esfuerzo. Todo mediante un estado corporal de profunda tranquilidad y sosiego. Las empresas más innovadoras del mundo se han dado cuenta de que, si somos capaces de gestionar mejor nuestros recursos, el resultado de nuestras acciones se incrementará progresivamente. Muchos deportistas han encontrado así también la manera de afrontar retos personales que van más allá de lo posible....



<b>Editorial</b>	KOLIMA BOOKS
<b>Materia</b>	Mente, cuerpo y espíritu: meditación y visualización
<b>Colección</b>	Crecimiento Personal
<b>EAN</b>	9788494235801
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	216
<b>Tamaño</b>	22000x14000x0 mm.
<b>Peso</b>	293000
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	18,00€

## Títulos relacionados



**¿QUIÉN HA VISTO MI EGO?**  
MARTÍZ, GEMA



**TOCAR CON PALABRAS**  
LLADÓ MICHEL, ENRIC



**LUZ AZUL**  
VILLANUEVA TOMAS, ULYSES



**DEJA DE INTENTAR CAMBIAR**  
MARTÍNEZ DE UBAGO, RODRIGO; AZNAR BRIONES, MARA