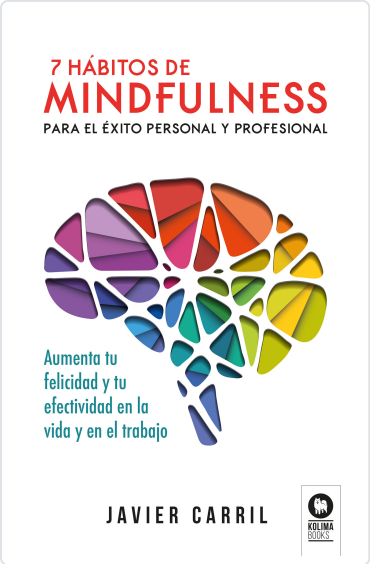
7 HÁBITOS DE MINDFULNESS PARA EL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL



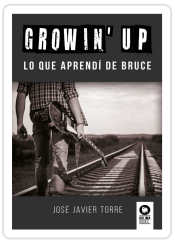
CARRIL OBIOLS, JAVIER

SINOPSIS

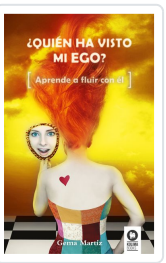
¿Qué es mindfulness? ¿Tiene algún soporte científico? ¿Qué beneficios puede obtener con él cualquier persona? Y sobre todo, ¿qué hay que hacer, cómo se practica y cómo se integra en la vida y en el trabajo? Estas son cuestiones que este libro resuelve de manera ágil y práctica, combinando ejercicios 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
Colección	Crecimiento Personal
EAN	9788416994748
Status	Normal
Encuadernación	Bolsillo tapa blanda
Páginas	368
Tamaño	22000x14000x0 mm.
Peso	499000
Precio (Imp. inc.)	20,00€

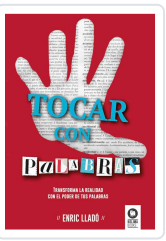
Títulos relacionados



GROWIN' UP
TORRE RUÍZ, JOSÉ JAVIER



¿QUIÉN HA VISTO MI EGO?
MARTÍZ, GEMA



TOCAR CON PALABRAS
LLADÓ MICHELI, ENRIC



LUZ AZUL
VILLANUEVA TOMAS, ULYSES