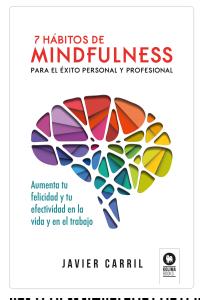


7 HÁBITOS DE MINDFULNESS PARA EL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL



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** Mente, cuerpo y Materia espíritu: meditación y visualización Colección Crecimiento Personal 9788416994748 **EAN Status** Disponible Encuadernación Bolsillo tapa blanda **Páginas** Tamaño 22000x14000x0 mm. 499000 Peso Precio (Imp. 20,00€

Títulos relacionados



inc.)

¿QUIÉN HA VISTO MI EGO? MARTÍZ, GEMA



TOCAR CON PALABRAS LLADÓ MICHELI, ENRIC



LUZ AZUL VILLANUEVA TOMAS,



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