

7 HÁBITOS DE MINDFULNESS PARA EL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL

7 HÁBITOS DE
MINDFULNESS

PARA EL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL



JAVIER CARRIL



Editorial KOLIMA BOOKS

Materia Mente, cuerpo y

Materia espíritu: meditación y visualización

Colección Crecimiento Personal

EAN 9788416994748

Status Disponible

Encuadernación Bolsillo tapa blanda

Páginas 368

Tamaño 22000x14000x0 mm.

Peso 499000

Precio (Imp. inc.) 20,00€

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....

Títulos relacionados



¿QUÍEN HA VISTO
MI EGO?
MARTÍZ, GEMA



TOCAR CON
PALABRAS
LLADÓ MICHELI,
ENRIC



LUZ AZUL
VILLANUEVA TOMAS,
ULYES



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