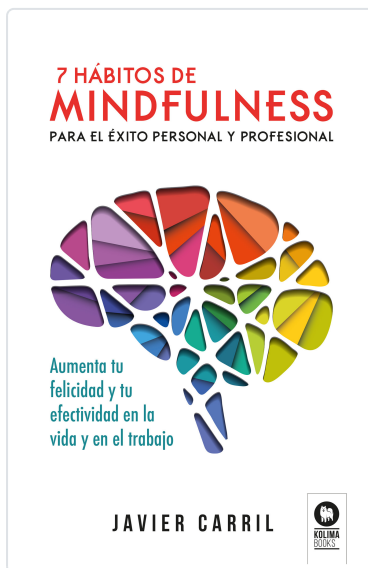


# 7 HÁBITOS DE MINDFULNESS PARA EL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL



**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....



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