

5 MINUTOS CADA MAÑANA



O'HARE, DAVID

SINOPSIS

"Dedicar unos instantes a meditar puede cambiarlo todo, y para empezar es suficiente con 5 minutos, ¡no hace falta más! La meditación es un universo que a veces resulta intimidante, pero este libro tan simpático y completo va a conseguir que te atrevas a dar el paso, en 5 minutos, cada mañana".

Cristophe André, psiquiatra y autor de Meditar día a día

David O'Hare ha escrito este libro porque mucha gente lleva años diciéndole:

"Sé que meditar es formidable para encontrar el equilibrio. A mí me gustaría meditar, pero Requiere mucho tiempo. Es demasiado complicado para mí. Creo que no soy lo suficientemente perseverante. Etc."

Así que ha creado 5 minutos cada mañana, para que puedas probar todos los días, únicamente durante 5 minutos, unas «muestras» de meditación (siete en total), un tipo de meditación cada día.

Es cuestión de probarlas, de experimentarlas y de asimilarlas con calma.

Cada meditación se enfoca en algo distinto: relajación, concentración, coherencia cardíaca, atención plena, paseo meditativo, meditación de amor incondicional y escáner corporal.

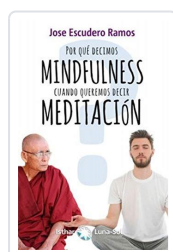
El objetivo es que encuentres La meditación que más vaya contigo.

Después de unas semanas de práctica, probablemente te entrarán ganas de saborear uno de estos cócteles y, un día tras otro, se te abrirá el apetito por la vida. En ese caso, en este libro encontrarás los recursos para conseguirlo....



Editorial	ISTHAR
Materia	Mente, cuerpo y espíritu: meditación y visualización
Colección	Meditación
EAN	9788417230548
Status	Disponible
Páginas	210
Tamaño	215x140x13 mm.
Peso	290
Precio (Imp. inc.)	12,00€

Títulos relacionados



¿POR QUÉ DECIMOS
MINDFULNESS CUANDO
QUEREMOS DECIR
MEDITACIÓN?
ESCUDEIRO RAMOS, JOSE