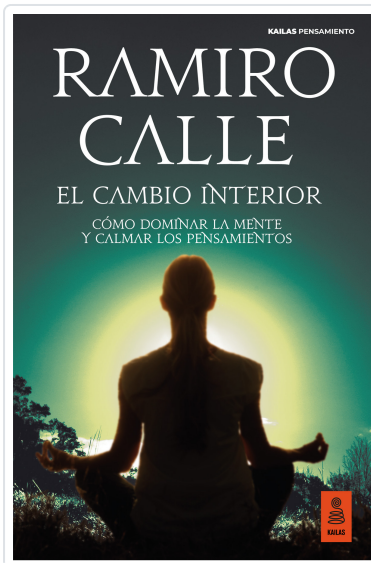


EL CAMBIO INTERIOR



CALLE CAPILLA, RAMIRO

SYNOPSIS

Para encontrar la paz y la armonía debemos aprender a sosegar nuestra mente y dominar nuestras emociones.

¿Cómo encontrarnos a nosotros mismos si no podemos calmarnos y concentrarnos, si no somos capaces de oír nuestra voz interior?

Ramiro Calle, maestro de yoga de larga experiencia, nos explica los efectos nocivos que una mente intranquila, dispersa y descontrolada puede tener sobre nuestras vidas, y los contrasta con los beneficios que nos reporta una mente serena y concentrada. Esa serenidad que lleva al cambio interior es alcanzable a través de un trabajo consciente.

Este libro nos propone encarar ese trabajo, a partir de los primeros pasos para aquietar nuestro torrente de pensamientos, ideas y preocupaciones, pasando por el aprendizaje de la autoobservación, para finalmente recorrer la senda de la evolución de la mente y lograr el cambio interior....



| | |
|-------------------------|---|
| Editorial | KAILAS |
| Subject | Mente, cuerpo y espíritu: pensamiento y práctica |
| Collection | Pensamiento |
| EAN | 9788418345739 |
| Status | Disponible |
| Pages | 224 |
| Size | 210x140x0 mm. |
| Price (Tax inc.) | 19,90€ |

Related Titles



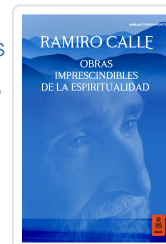
EL MUNDO FÍSICO
(CIENCIA Y FILOSOFÍA EN LOS CLÁSICOS BUDISTAS INDIOS, VOL. 1)
LAMA, DALAI



LA SONRISA DE BUDA
CALLE CAPILLA, RAMIRO



LA MENTE
(CIENCIA Y FILOSOFÍA EN LOS CLÁSICOS BUDISTAS INDIOS, VOL. II)
LAMA, DALAI



OBRAS IMPRESCINDIBLES DE LA ESPIRITUALIDAD
CALLE CAPILLA, RAMIRO