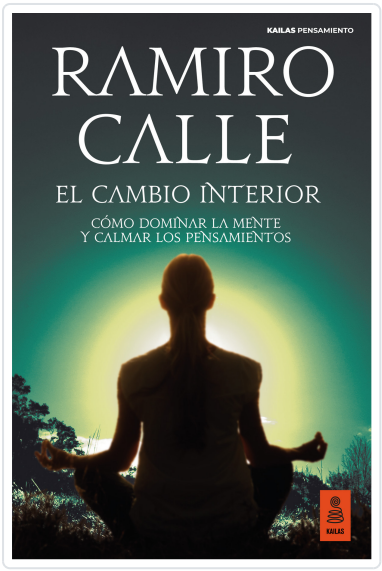
EL CAMBIO INTERIOR



CALLE CAPILLA, RAMIRO

SYNOPSIS

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

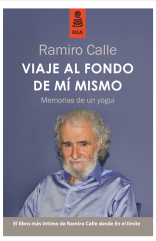
¿Cómo encontrarnos a nosotros mismos si no podemos calmarnos y concentrarnos, si no somos capaces de oír nuestra voz interior?

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.

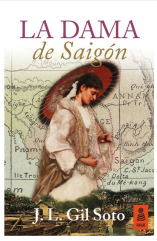
Este libro nos propone encarar ese trabajo, a partir de los primeros pasos para aquietar nuestro torrente de pensamientos, ideas y preocupaciones, pasando por el aprendizaje de la autoobservación, para finalmente recorrer la senda de la evolución de la mente y lograr el cambio interior....

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

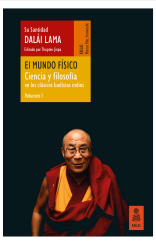
Related Titles



VIAJE AL FONDO DE MÍ MISMO (3ª ED.)
CALLE CAPILLA, RAMIRO



LA DEVADASI
CALLE CAPILLA, RAMIRO



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

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