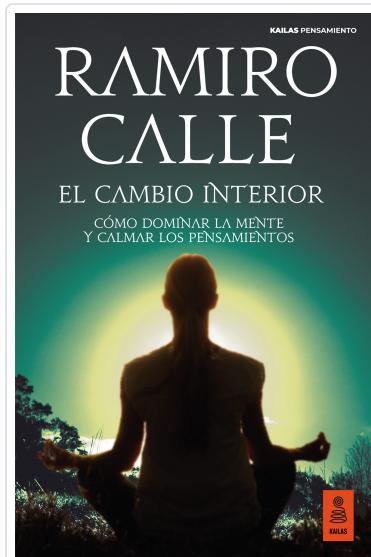


## EL CAMBIO INTERIOR



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€

## CALLE CAPILLA, RAMIRO

### SYNOPSIS

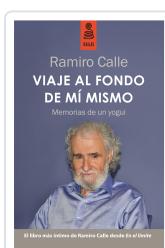
Para encontrar la paz y la armonía debemos aprender a sosegar nuestra mente y dominar nuestras emociones.

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

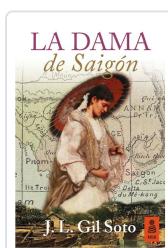
Ramiro Calle, maestro de yoga de larga experiencia, nos explica los efectos nocivos que una mente intranquila, dispersa y descontrolada puede tener sobre nuestras vidas, y los contrasta con los beneficios que nos reporta una mente serena y concentrada. Esa serenidad que lleva al cambio interior es alcanzable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

### Related Titles



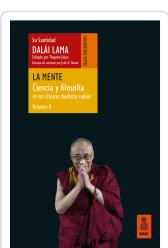
VIAJE AL FONDO DE MÍ MISMO (3ª ED.)  
CALLE CAPILLA, RAMIRO



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