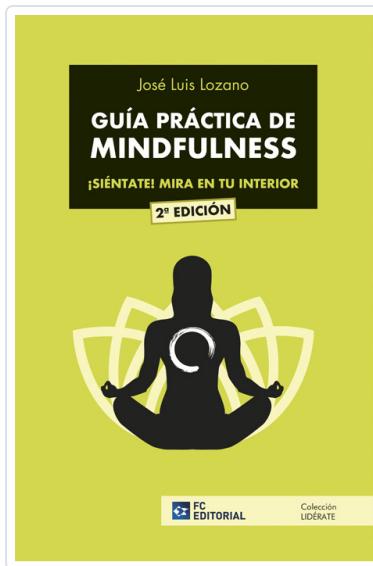


# GUÍA PRÁCTICA DE MINDFULNESS

LOZANO PÉREZ, JOSÉ LUÍS



## SYNOPSIS

¿Coges el coche de buena mañana, llegas al trabajo y te preguntas, cómo he llegado? ¿Te cuesta centrarte y concentrarte? ¿Padeces los efectos secundarios del multitasking? ¿Te cuesta ser consciente del ahora y disfrutar del presente? Seguro que a veces te has hecho estas preguntas u otras por el estilo; todas ellas tienen un denominador común que es mindfulness.

En este libro encontrarás respuesta a todas estas preguntas y otras; estamos ante una obra que aglutina los estudios e investigaciones sobre mindfulness y los adapta y aplica al entorno no solo personal y social sino también laboral. Incluye meditaciones para que vayas practicando, porque el secreto será practicar, practicar y practicar. Con un estilo claro, sugerente y riguroso a la vez. Un libro esencial e imprescindible para cualquier persona que comparta la inquietud de entrenar su mente para no ser esclavo ni del pasado ni del futuro.



|                  |  |
|------------------|--|
| Fundación        | CONFEMETAL - FC                                  |
| Editorial        | EDITORIAL  |
| Subject          | Mente, cuerpo y espíritu: pensamiento y práctica |
| Collection       | LIDERATE   |
| EAN              | 9788419272966                                    |
| Status           | Disponible                                       |
| Binding          | Tapa dura  |
| Pages            | 212  |
| Size             | 130x200x0 mm.                                    |
| Weight           | 315  |
| Price (Tax inc.) | 11,00€   |
| Release date     | 28/09/2023                                       |

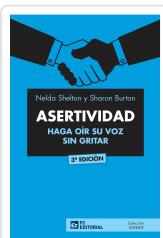
«Este libro es fruto del compromiso del autor con la práctica de Mindfulness desde hace años, y de su constante dedicación en crear recursos para el bienestar de las personas en el entorno laboral. Espero que su contribución anime a descubrir los beneficios que aporta la Atención Plena».

Luis Gregoris de la Fuente....

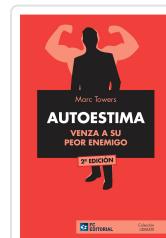
## Related Titles



ESCUCHA EFICAZ  
JIM DUGGER



ASERTIVIDAD  
NELDA SHELTON,  
SHARON BURTON



AUTOESTIMA  
MARC TOWERS



CONOCERME,  
COMPRENDERME,  
SINTONIZAR  
CARLOS SAN  
ANTONIO MONSELL