

# 7 HÁBITOS DE MINDFULNESS PARA EL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL

7 HÁBITOS DE  
**MINDFULNESS**

PARA EL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL



Aumenta tu  
felicidad y tu  
efectividad en la  
vida y en el trabajo

JAVIER CARRIL



**Editorial** KOLIMA BOOKS

**Subject** Mente, cuerpo y espíritu:  
meditación y visualización

**Collection** Crecimiento Personal

**EAN** 9788416994748

**Status** Disponible

**Binding** Bolsillo tapa blanda

**Pages** 368

**Size** 22000x14000x0 mm.

**Weight** 499000

**Price (Tax inc.)** 20,00€

## CARRIL OBIOLS, JAVIER

### SYNOPSIS

¿Qué es mindfulness? ¿Tiene algún soporte científico? ¿Qué beneficios puede obtener con él cualquier persona? Y sobre todo, ¿qué hay que hacer, cómo se practica y cómo se integra en la vida y en el trabajo? Estas son cuestiones que este libro resuelve de manera ágil y práctica, combinando ejercicios y herramientas con una sólida explicación de los fundamentos teóricos y científicos del mindfulness. Todo ello a través de 7 hábitos del mindfulness, una estructura que te ayudará a generar los hábitos positivos necesarios para aumentar tu felicidad vital y tu rendimiento profesional....

### Related Titles



¿QUIÉN HA VISTO  
MI EGO?  
MARTÍZ, GEMA



TOCAR CON  
PALABRAS  
LLADO MICHELI,  
ENRIC



LUZ AZUL  
VILLANUEVA TOMAS,  
ULYSES



DEJA DE  
INTENTAR  
CAMBIAR  
MARTÍNEZ DE  
UBAGO,  
RODRIGO; AZNAR  
BRIONES, MARA