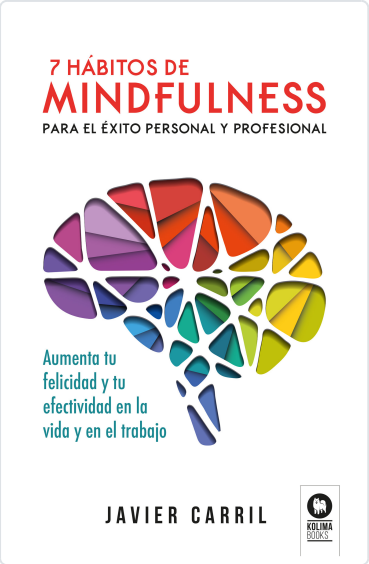
7 HÁBITOS DE MINDFULNESS PARA EL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL



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....

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€

Related Titles

¿QUIÉN HA VISTO MI EGO?
MARTÍZ, GEMA

TOCAR CON PALABRAS
LLADÓ MICHELI, ENRIC

LUZ AZUL
VILLANUEVA TOMAS, ULYSES

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