

## MINDFULNESS Y MUCHO MÁS PARA INGENIEROS

### MINDFULNESS y mucho más para INGENIEROS

Un modelo integral para una vida más saludable y plena



RODRIGO SAMPEDRO GUTIÉRREZ

KOLIMA  
BOOKS



|                  |  |
|------------------|--|
| Editorial        | KOLIMA BOOKS                                 |
| Subject          | Afirmación personal, motivación y autoestima |
| Collection       | Crecimiento Personal                         |
| EAN              | 9788418811920                                |
| Status           | Disponible                                   |
| Binding          | Bolsillo tapa blanda                         |
| Pages            | 308  |
| Size             | 2200x1400x20 mm.                             |
| Weight           | 410  |
| Price (Tax inc.) | 22,00€                                       |

### SAMPEDRO GUTIÉRREZ, RODRIGO

#### SYNOPSIS

Para resolver los retos de este siglo ya no es suficiente una mirada unilateral e incompleta. Necesitamos equipos multidisciplinares compuestos por personas muy preparadas, con valores concretos y flexibles. Los modelos lógicos y racionales no pueden responder a preguntas que llevan miles de años con el ser humano: ¿Qué es la mente? ¿Y la conciencia? ¿Y el alma? Ha llegado un momento de la historia en el que parece imprescindible que tomes mayor conciencia de todo cuanto ocurre (dentro y fuera), utilices tu ingenio para redescubrir tu potencial interior y asumas responsabilidad respecto a lo que depende de ti.

Y aunque realmente no existe un mindfulness para ingenieros, en base a mi experiencia se puede desplegar todo el potencial de esta técnica usando un «lenguaje» y una «estructura» con los que este público en cuestión se sentirá más cómodo. Como ingeniero, mi forma de ser y estar en el mundo muchas veces me ha ayudado a conseguir objetivos retadores, aunque otras se haya convertido en una cárcel y el peor de los jueces. De ahí el poner el foco en los ingenieros: ellos especialmente necesitan integrar todo esto, y este mundo requiere de más personas con mente ingenieril y corazón humanista....

#### 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