

Atención plena: Atención para principiantes: Aprende cómo dejar de preocuparte, reducir estrés, superar la ansiedad, calmar tu mente, aumentar tu felicidad, ... concentración, disfrutar (Spanish Edition)

Atención plena para principiantes - incluye ejercicios prácticos de atención plena

"La atención plena me ha ayudado a tener éxito en casi todas las dimensiones de mi vida.

Al detenerme regularmente a reflexionar y conocer mi estado mental, me mantengo conectado a la fuente de mis acciones y pensamientos y puedo guiarlos con mucha más intención."

Dustin Moskovitz (cofundador de Facebook)



Probablemente has escuchado la frase "atención plena" al menos una vez en tu vida. Se menciona en internet, programas de televisión y quizás entre amigos. Pero en realidad, ¿qué es la atención plena?

Este libro te ayudará a comprender el misterio de la atención plena, dando una introducción detallada de la atención plena junto con ejemplos prácticos para aplicar en tu vida cotidiana.

En este libro aprenderás a:

- Dejar de preocuparte
- Reducir el estrés
- Superar la ansiedad
- Calmar tu mente
- Incrementar tu felicidad
- Mejorar tu concentración
- Disfrutar tu vida
- Vivir en el momento presente

Al final de cada capítulo hay un ejercicio práctico que puedes probar para comenzar a incorporar la atención plena en tu día.

A continuación un resumen de los capítulos de Atención plena para principiantes:

- ¿Qué es la atención plena?
- Los beneficios de la atención plena para la salud
- Los beneficios de la atención en tu mente
- Calma tu mente y pensamientos por medio de la atención plena
- La atención plena para reducir la ansiedad y el estrés
- La atención plena para reducir la depresión
- La atención plena para incrementar tu felicidad
- La atención plena en la vida cotidiana
- La atención plena en las relaciones
- Técnicas prácticas de atención plena para el trabajo
- Meditación de atención plena
- Caminata con atención plena
- Comer y beber con atención plena
- Citas de atención plena
- Aplicaciones y recursos de atención plena

☐ *"El paraíso no es un lugar; es un estado de consciencia."*

Sri Chinmoy ☐☐

EDICIÓN KINDLE:

NOTA: No necesitas un lector kindle para leer esto, también puedes leerlo en tu teléfono inteligente o navegador web.

☐ **Para comprar este libro para kindle desplázate hacia arriba y selecciona Comprar ahora con 1 clic ☐☐**

EDICIÓN IMPRESA:

Edición kindle incluida gratis con la compra de la versión impresa física

Atención plena: Atención para principiantes: Aprende cómo dejar de preocuparte, reducir estrés, superar la ansiedad, calmar tu mente, aumentar tu felicidad, ... concentración, disfrutar (Spanish Edition) por Gabriel Shaw fue vendido por £0.99 cada copia. Contiene 131 el número de páginas.. Regístrate ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Atención plena: Atención para principiantes: Aprende cómo dejar de preocuparte, reducir estrés, superar la ansiedad, calmar tu mente, aumentar tu felicidad, ... concentración, disfrutar (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: February 10, 2017
- Número de páginas: 131 páginas
- Autor: Gabriel Shaw

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Atención plena: Atención para principiantes: Aprende cómo dejar de preocuparte, reducir estrés, superar la ansiedad, calmar tu mente, aumentar tu felicidad, ... concentración, disfrutar (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Atención plena: Atención para principiantes: Aprende cómo dejar de preocuparte, reducir estrés, superar la ansiedad, calmar tu mente, aumentar tu felicidad, ... concentración, disfrutar (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

