



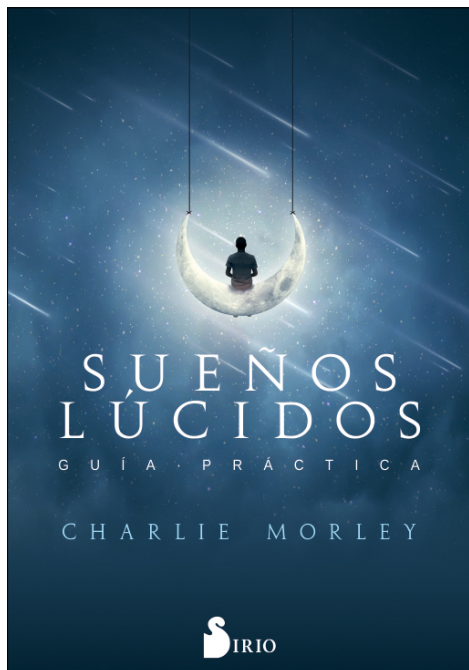
“TEORÍA, PRÁCTICA Y TÉCNICAS INNOVADORAS PARA CONVERTIR EL SUEÑO LÚCIDO EN
HERRAMIENTA DE VIDA”



El autor

Charlie Morley es soñador lúcido autodidacta desde los 17 años y, desde hace más de una década, budista practicante inspirado por Akong Ripoche. En 2008, a sus 25 años, empezó a instruir sobre el sueño lúcido en el contexto del budismo tibetano a petición de su mentor, el conocido maestro de meditación Rob Nairn. En 2010, Charlie y Rob Nairn iniciaron un nuevo sistema holístico de sueño lúcido y dormir consciente llamado Mindfulness of Dream & Sleep. Desde entonces, Charlie ha dirigido talleres de sueño lúcido y retiros en todo el mundo. Ha impartido conferencias en la Universidad Goldsmith de Londres, la Cape Town Medical School y la Royal Geographical Society. En 2011 fue el primero en hablar del sueño lúcido en una conferencia TED en San Diego.

www.charliemorley.com



Título: *Sueños lúcidos. Guía práctica*

Título original (en inglés): *Lucid Dreaming: A Beginner's Guide to Becoming Conscious in Your Dreams*

Autor: Charlie Morley

P. sin IVA: 12,02 €

Tamaño: 13,5x 21 cm

IBIC (Materia): VXN

Categoría: B

ISBN: 9788417399108

PVP: 12,50 €

Nº págs: 256

Encuadernación: Rústica

BISAC: OCC006000



9 788417 399108

CLAVES DE VENTA

- ✓ Autor bestseller de Hay House, sus libros han sido traducidos a más de 13 idiomas.
- ✓ Su charla TED titulada *Sueños lúcidos, abrazando las pesadillas* ha obtenido más de 180.000 visualizaciones.
- ✓ Cuenta con una comunidad de más de 12.000 seguidores en Facebook.
- ✓ Con este libro aprenderás a practicar la meditación en la cama, útil para lectores que pretenden gestionar su tiempo de forma efectiva.
- ✓ Técnica de autonoconimiento para abordar problemas psicológicos y aumentar nuestro estado consciente durante el día y la noche.

TAGS

SUEÑOS// INTERPRETACIÓN DE SUEÑOS// HIPNOSIS// AUTOCONOCIMIENTO// SUEÑOS LÚCIDOS// REGRESIÓN

Sinopsis

Una tercera parte de nuestra vida la pasamos durmiendo. ¿Qué te parecería contar con las herramientas necesarias para invertir este apagón de treinta años en tu crecimiento psicológico y espiritual? Muchos de nuestros problemas psicológicos tienen su origen en el desconocimiento. En realidad desconocemos los recovecos más profundos de nuestra mente. La mente inconsciente contiene un tesoro de sabiduría sobre nosotros mismos y sobre el mundo que nos rodea, es una biblioteca colosal ubicada en nuestra mente soñante, a la cual difícilmente podemos acceder en estado de vigilia y cuya puerta se abre con la llave del sueño lúcido. Charlie Morley nos guía, a través de estas páginas, en un viaje apasionante para adentrarnos en ella.

Otros libros del autor:

