



EDITORIAL
SIRIO

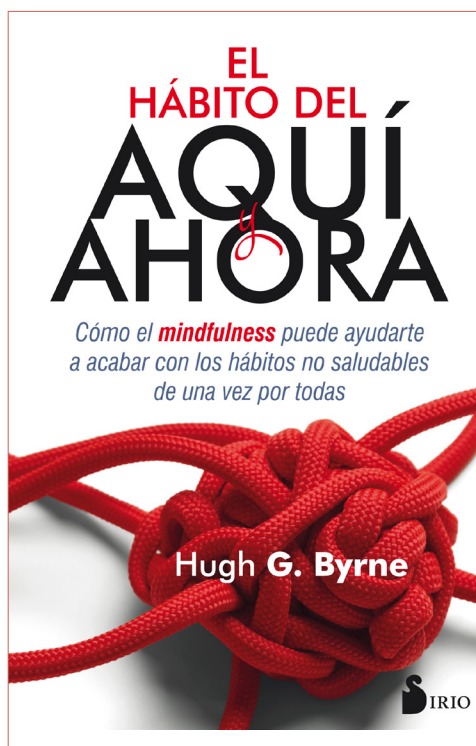
Mindfulness

EL HÁBITO DEL AQUÍ Y AHORA



El autor

Hugh G. Byrne es Doctor en Filosofía y profesor en la Comunidad de Meditación del Insight de Washington. También es cofundador del Instituto de Formación en Mindfulness de Washington. Ha trabajado en el campo de los Derechos Humanos y la justicia social y está comprometido con la defensa de los beneficios del Mindfulness y otras prácticas contemplativas para ayudar a aliviar el sufrimiento del mundo. Imparte clases, retiros y talleres en los Estados Unidos y también internacionalmente. www.hugh-byrne.com



TÍTULO: El Hábito del
Aquí y ahora
AUTOR: Hugh G. Byrne
PVP: 12,50 €
P. SIN IVA: 12,02 €
FECHA: Septiembre 2016

Nº PÁGS: 236
RÚSTICA
13,5 x 21 cm
PESO: 295 g.
MATERIA: VSPM
ISBN: 9788416579686



9 788416 579686

Descripción

Con *El hábito del aquí y ahora* podrás tomar las riendas de tu vida. Este libro te ayudará a aplicar el Mindfulness a tu vida diaria. Ofrece poderosas prácticas para dejar de existir en piloto automático y comenzar a vivir realmente en el “aquí y ahora”.

Te muestra cómo usar los recientes descubrimientos de la neurociencia y la sabiduría antigua para terminar de una vez por todas con los hábitos nocivos y desarrollar hábitos saludables. Con ejercicios breves y fáciles, ejemplos concretos y ayuda cercana, Hugh H. Byrne te enseña cómo liberarte de las viejas ataduras para ser feliz.

Descubrirás cómo concentrarte, liberarte del estrés mental, experimentar emociones difíciles sin sentirte abrumado y cultivar la calma y la claridad.

CLAVES DE VENTA

- ✓ Técnicas de Mindfulness para acabar con tus malos hábitos
- ✓ Guía sencilla avalada por la experiencia de más de 25 años de su autor
- ✓ Te ayudará a cambiar tus hábitos nocivos por positivos para ser feliz

Libros relacionados

