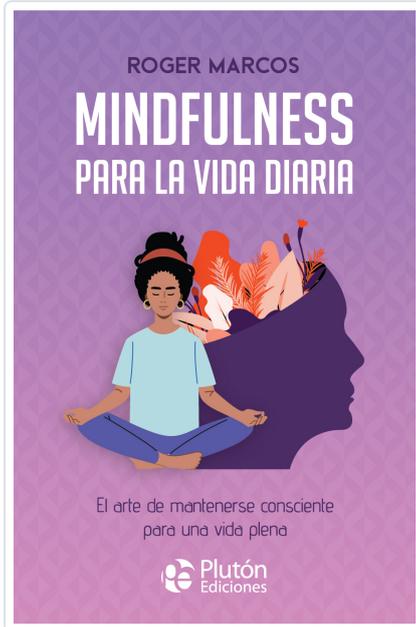


Mindfulness para la vida diaria



Marcos, Roger

SINOPSIS

“No esperes a mañana ni te ancles al pasado para ser rico y feliz, sé rico y feliz ahora mismo, en este preciso instante, porque no hay más”. Tener plena consciencia (mindfulness) de lo que se es y de lo que se hace debería ser el pan de cada día. Sin embargo, lo olvidamos con facilidad, pues son muchas las distracciones a las que nos enfrentamos cotidianamente, e incluso las buscamos para escapar de la rutina, alejarnos de los demás y, a veces, hasta de nosotros mismos. Así, vamos acumulando vacíos en nuestra alma y en nuestros pensamientos. Roger Marcos, con su habitual sentido práctico y pragmático, nos propone recuperar esa consciencia y aplicarla a la vida diaria, lo que redundará en beneficio propio y en el de quienes nos rodean, en todos y cada uno de los planos de la existencia. Esto comienza por aceptar la máxima budista: “Todo lugar es aquí y todo momento es ahora”, que marca el inicio de toda liberación y toma de consciencia. Para el mindfulness, que sigue las tradiciones de Oriente e incorpora sus enseñanzas a Occidente, no importan el principio ni el final, los orígenes ni el sentido. Lo que importa es el recorrido. Por eso, hay que transitarlo de la mejor manera posible, sin ataduras ni desvíos, centrados siempre en el sendero y disfrutando de él...



Editorial	Plutón Ediciones
Materia	Psicología y autoayuda
Booktrailer	Ver video
Colección	CENTINELA
EAN	9791387692339
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa blanda
Páginas	192
Tamaño	230x150x11 mm.
Peso	231
PVP	9,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	17/06/2025

Títulos relacionados

 <p>DICCIONARIO DE LOS SUEÑOS Varios Autores</p>	<p>DICCIONARIO DE LOS SUEÑOS Varios Autores</p>	 <p>EL DOMINIO DE LOS SUEÑOS Tapia, Javier</p>	<p>EL DOMINIO DE LOS SUEÑOS Tapia, Javier</p>	 <p>EL PODER DE LOS TALISMANES Tárrega, Jordi</p>	<p>EL PODER DE LOS TALISMANES Tárrega, Jordi</p>	 <p>MAGIA PRACTICA CON INCIENSO Y VELAS Shine, Jake T.</p>	<p>MAGIA PRACTICA CON INCIENSO Y VELAS Shine, Jake T.</p>
--	---	---	---	--	--	---	---