



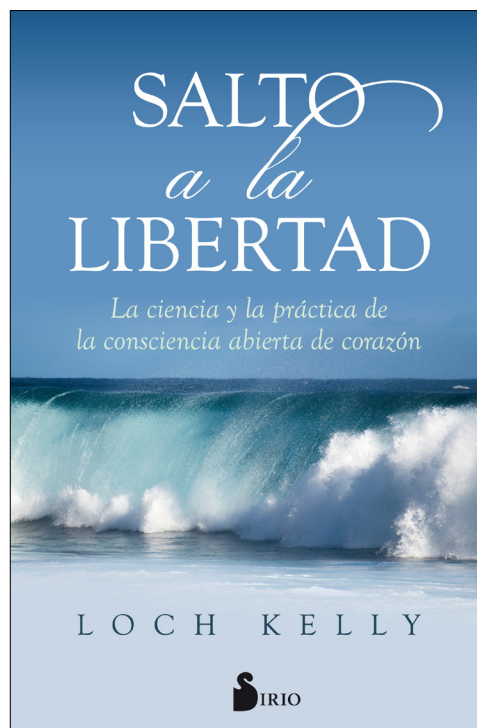
SALTO A LA LIBERTAD



El autor

Loch Kelly es un autor, profesor, consultor y líder reconocido en el campo de la meditación y la psicoterapia. Es el fundador del centro sin fines de lucro: Open Hearted Awareness Institute. Ha trabajado en salud mental comunitaria y ha colaborado con neurocientíficos en Yale, UPenn y NYU en el estudio de cómo el entrenamiento de la consciencia puede mejorar la compasión y el bienestar.

www.lochkelly.org



TÍTULO: Salto a la libertad Nº PÁGS: 340
AUTOR: Loch Kelly RÚSTICA
PVP: 14'50 € 15 x 23 cm
P. SIN IVA: 13'94 € PESO: 480 g
FECHA: NOVIEMBRE 2017 MATERIA: VSPM
ISBN: 9788417030384



Descripción

Salto a la libertad es una medicina sabia y amorosa para aquellos que se sientan preparados para asumir su propia liberación aquí y ahora. Las enseñanzas que contiene ponen en tus manos todas las herramientas que necesitas para liberarte en cuerpo, mente y espíritu. Es una guía práctica, directa e inmediata, una síntesis de sabiduría antigua, psicología moderna y neurociencia.

No se trata de un acercamiento psicológico ni religioso, sino de un manual para trazar el mapa de tu propia consciencia. En sus páginas, Loch Kelly incluye ejercicios de consciencia que puedes llevar a cabo sin modificar tu actividad cotidiana. A través de ellos y la lectura del libro descubrirás un sentido más profundo del bienestar y la tranquilidad, así como un sentimiento de conexión amorosa.

El despertar colectivo es el siguiente paso en la evolución humana y solo será posible a través del despertar individual.

CLAVES DE VENTA

- ✓ Manual de entrenamiento de la consciencia para mejorar la compasión y el bienestar.
- ✓ Prácticas que ayudan a los meditadores a lograr su "estado natural"
- ✓ #1 Amazon Best Seller en Mahayana y Budismo

Libros relacionados

