



Mindfulness: Atención plena, consciencia plena. ¿Qué sigue después? (Spanish Edition)

Jaime Antonio Marizán



Descargar



Leer En Linea

Mindfulness: Atención plena, consciencia plena. ¿Qué sigue después? (Spanish Edition) Jaime Antonio Marizán

Mindfulness es un estado de atención permanente, en momento presente, que obviando los prejuicios, ideas preconcebidas, sin juzgar o etiquetar, busca crear un espacio de atención constante que conduzca hacia la Consciencia plena.

Como Mindfulness no juzga, sino que es un estado en el que estamos prestos a la aceptación, entonces se utiliza como una estrategia terapéutica efectiva, ya que muchos procesos de carácter emocional permanecen porque se les resiste o se evitan, no se aceptan y por lo tanto, no pueden comprenderse y superarse.

Mindfulness, practicada regularmente, contribuye a acallar los pensamientos y a que pueda surgir en nuestro interior la realidad de lo que verdaderamente “es”, aquello que realmente “somos”. Cuando entramos en el silencio, en el reino de la no mente, entonces accedemos a aquello que es real: la Consciencia. Éste es el después de Mindfulness y que es tratado ampliamente en este libro.

Ese silencio al que nos referimos puede encontrarse en el espacio que se encuentra entre dos pensamientos, lo importante será extender ese espacio más y más hasta que podamos percibirlo y, principalmente, experimentarlo plenamente.

En este silencio, la Consciencia se encuentra activa, aunque los pensamientos cesan, y nos adentramos en los dominios de la paz mental, en la cual podemos observar, como testigos inafectados, todo lo que ocurre en la mente, el sentimiento y el cuerpo, surgiendo una Consciencia que nos permite comprender, aceptar, tener paz y relajación.

Este libro contiene una serie de recomendaciones, ejercicios y estrategias fundamentadas en la experiencia que resultan sumamente útiles para practicar Mindfulness de una manera efectiva y que conduzca a un estado de paz, liberación y realización personal.



[Descargar Mindfulness: Atención plena, consciencia plena. ¿Qué ...pdf](#)



[Leer en línea Mindfulness: Atención plena, consciencia plena. ¿Qu](#)

[...pdf](#)

Mindfulness: Atención plena, consciencia plena. ¿Qué sigue después? (Spanish Edition)

Jaime Antonio Marizán

Mindfulness: Atención plena, consciencia plena. ¿Qué sigue después? (Spanish Edition) Jaime Antonio Marizán

Mindfulness es un estado de atención permanente, en momento presente, que obviando los prejuicios, ideas preconcebidas, sin juzgar o etiquetar, busca crear un espacio de atención constante que conduzca hacia la Consciencia plena.

Como Mindfulness no juzga, sino que es un estado en el que estamos prestos a la aceptación, entonces se utiliza como una estrategia terapéutica efectiva, ya que muchos procesos de carácter emocional permanecen porque se les resiste o se evitan, no se aceptan y por lo tanto, no pueden comprenderse y superarse.

Mindfulness, practicada regularmente, contribuye a acallar los pensamientos y a que pueda surgir en nuestro interior la realidad de lo que verdaderamente “es”, aquello que realmente “somos”. Cuando entramos en el silencio, en el reino de la no mente, entonces accedemos a aquello que es real: la Consciencia. Éste es el después de Mindfulness y que es tratado ampliamente en este libro.

Ese silencio al que nos referimos puede encontrarse en el espacio que se encuentra entre dos pensamientos, lo importante será extender ese espacio más y más hasta que podamos percibirlo y, principalmente, experimentarlo plenamente.

En este silencio, la Consciencia se encuentra activa, aunque los pensamientos cesan, y nos adentramos en los dominios de la paz mental, en la cual podemos observar, como testigos inafectados, todo lo que ocurre en la mente, el sentimiento y el cuerpo, surgiendo una Consciencia que nos permite comprender, aceptar, tener paz y relajación.

Este libro contiene una serie de recomendaciones, ejercicios y estrategias fundamentadas en la experiencia que resultan sumamente útiles para practicar Mindfulness de una manera efectiva y que conduzca a un estado de paz, liberación y realización personal.

**Descargar y leer en línea Mindfulness: Atención plena, consciencia plena. ¿Qué sigue después?
(Spanish Edition) Jaime Antonio Marizán**

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Mindfulness: Atención plena, consciencia plena. ¿Qué sigue después? (Spanish Edition) Jaime Antonio Marizán #9DM3ZI7VF2K

Leer Mindfulness: Atención plena, consciencia plena. ¿Qué sigue después? (Spanish Edition) by Jaime Antonio Marizán para ebook en línea Mindfulness: Atención plena, consciencia plena. ¿Qué sigue después? (Spanish Edition) by Jaime Antonio Marizán Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Mindfulness: Atención plena, consciencia plena. ¿Qué sigue después? (Spanish Edition) by Jaime Antonio Marizán para leer en línea. Online Mindfulness: Atención plena, consciencia plena. ¿Qué sigue después? (Spanish Edition) by Jaime Antonio Marizán ebook PDF descargar Mindfulness: Atención plena, consciencia plena. ¿Qué sigue después? (Spanish Edition) by Jaime Antonio Marizán Doc Mindfulness: Atención plena, consciencia plena. ¿Qué sigue después? (Spanish Edition) by Jaime Antonio Marizán Mobipocket Mindfulness: Atención plena, consciencia plena. ¿Qué sigue después? (Spanish Edition) by Jaime Antonio Marizán EPub

9DM3ZI7VF2K9DM3ZI7VF2K9DM3ZI7VF2K