

editorial **K**airós

Wilber, Ken

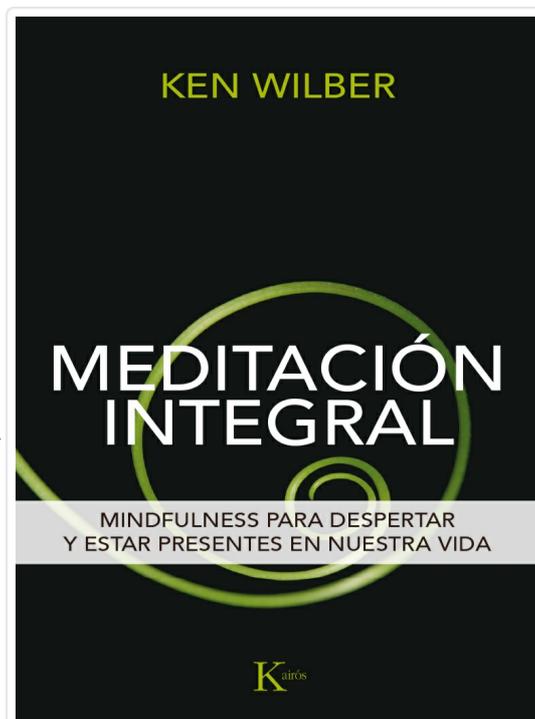
Meditación integral

Mindfulness para despertar y estar presentes en nuestra vida

Ken Wilber nos presenta el mindfulness integral, un enfoque meditativo basado en la teoría y la práctica integral. Esta revolucionaria técnica combina el camino tradicional de la meditación y el mindfulness (el camino del despertar) con la moderna investigación sobre la evolución psicológica y humana (el camino del desarrollo), proporcionándonos un método completo y eficaz de transformación personal.

Meditación integral centra nuestra atención en los «mapas» internos que utilizamos para navegar por la vida, sea en el mundo de las relaciones, el estudio, el juego? en suma, en todo lo que hacemos.

Lleno de ejercicios prácticos, meditaciones guiadas y herramientas para identificar los potenciales más elevados del ser humano, Wilber nos señala el camino para realizar nuestra Identidad Suprema y descubrir la razón por la cual cada uno de nosotros está aquí: encarnar y expresar en el mundo nuestra perspectiva única de Espíritu.



Editorial	Kairós
Col·lecció	Sabiduría perenne
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	392
Mida	130x200x mm.
Pes	428
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499885292
PVP	20,00 €
PVP sense IVA	19,23 €

