

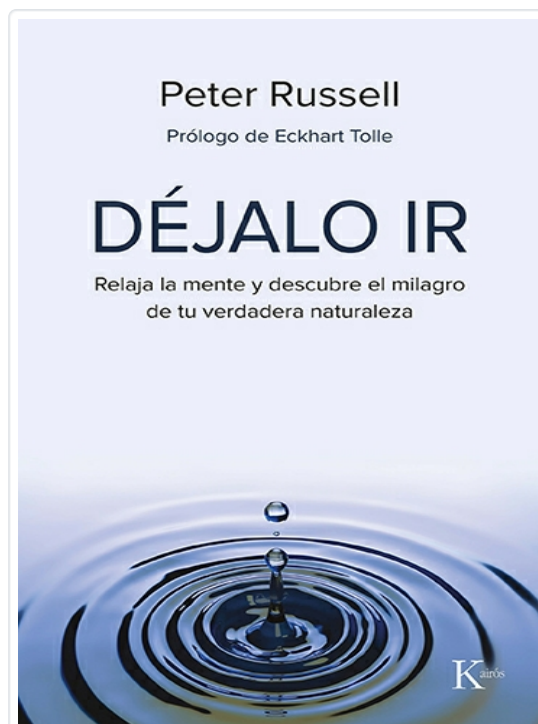
editorial **K**airós

Russell, Peter

**Déjalo ir**

## Relaja la mente y descubre el milagro de tu verdadera naturaleza

Cualquier persona que haya practicado alguna de las tradiciones espirituales del planeta sabrá que la clave reside en soltar, dejar ir. ¿Pero cómo llevarlo a cabo? En esta original, sincera y práctica guía, Peter Russell nos muestra que las cosas a las que nos aferramos no suelen ser problemas tangibles, sino pensamientos, emociones, interpretaciones, creencias o expectativas; es decir, no son la realidad, tan solo existen en nuestra mente. Y podemos despojarlas de su poder y soltarlas, simplemente llevando a cabo un pequeño cambio mental. Russell resume este despojarse en una serie de pasos consistentes en aceptar, cobrar conciencia, reconocer o entablar amistad con aquello que tendemos a eludir. Esta práctica paradójica genera paz mental, nuevas perspectivas y sabiduría en la acción. En una época turbulenta como la nuestra, esta es una herramienta al alcance de todos.



|                |                                  |
|----------------|----------------------------------|
| Editorial      | Kairós                           |
| Colección      | Sabiduría perenne                |
| Encuadernación | Tapa blanda o rústica            |
| Páginas        | 160                              |
| Tamaño         | 130x200x mm.                     |
| Peso           | 191                              |
| Idioma         | Español                          |
| Tema           | Psicología, pedagogía, autoayuda |
| EAN            | 9788499889818                    |
| PVP            | 15,00 €                          |
| PVP sin IVA    | 14,42 €                          |

**9788499889818**