editorial siglantana

Calle, Ramiro

El poder de estar presente

Meditaciones para cultivar serenidad y sabiduría interior

En un mundo lleno de distracciones y automatismos, el maestro Ramiro Calle nos invita a recuperar la atención como herramienta esencial para transformar nuestra vida. En El poder de estar presente, descubrirás cómo ejercitar la atención plena te permitirá superar el estrés, gestionar tus emociones con mayor claridad y encontrar serenidad en el día a día.

Con un enfoque práctico y accesible, este libro combina enseñanzas milenarias con ejercicios concretos que te guiarán en el camino hacia el autoconocimiento y te ayudarán a alcanzar un bienestar integral. Descubre el arte de vivir plenamente a través de la atención consciente, una práctica que no solo te conectará contigo mismo, sino que también enriquecerá tus relaciones y te permitirá afrontar la vida con una nueva perspectiva.

Este libro cuenta con un prólogo del prestigioso catedrático en psiquiatría y experto en mindfulness y meditación, Javier García Campayo.

«Vivir en el presente es el único camino hacia la auténtica libertad; estar atento nos permite conectar con nuestra verdadera esencia y con la sabiduría de la vida misma.»

Argitaletxea	Siglantana
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	208
Neurria	130x200x20 mm.
Pisua	246
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788410179530
PVP	17,45 €
PVP,BEZik gabe	16,78 €

9788410179530