



Ratnaguna

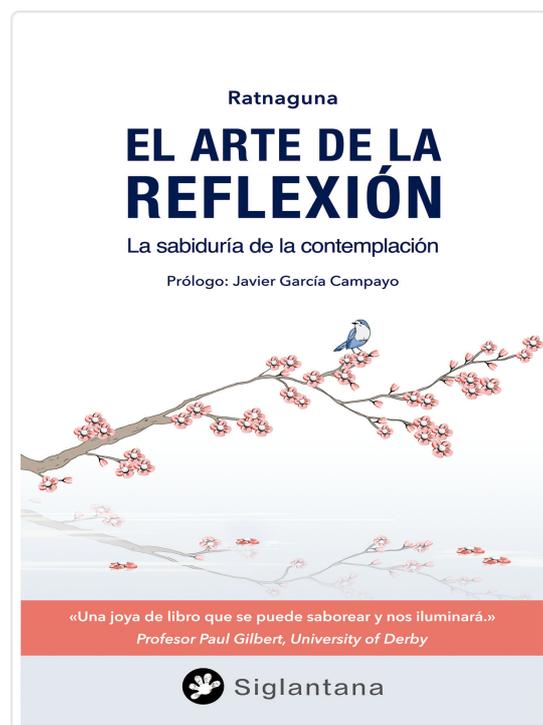
El arte de la reflexión

La sabiduría de la contemplación

Este libro trata sobre pensar, considerar, preguntarse, deliberar, razonar, imaginar, observar. En una palabra, reflexionar.

Encontrar momentos para "hacer nada" es la original propuesta del autor. Se trata de discurrir sin generar preocupaciones, en un tiempo que nunca se desperdicia: un antídoto contra la ansiedad.

Descubre el placer de ver el mundo de una forma nueva, en la que podrás pensar de manera crítica y creativa. La reflexión te hará más sabio y te permitirá seguir tu propio camino. Reflexionar es simplemente la dedicación del tiempo para que se nos ocurran las preguntas y empecemos a tener respuestas.



Editorial	Siglantana
Colección	Mindfulness y Meditación
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	192
Tamaño	130x200x mm.
Peso	206
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788494595929
PVP	17,95 €
PVP sen IVE	17,26 €



9788494595929