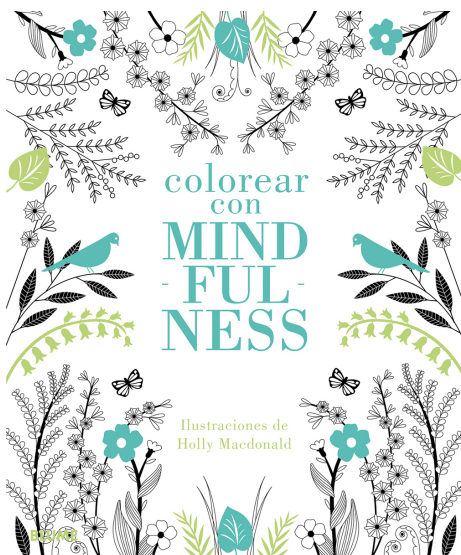




Holly, Macdonald

riverside
agency

Colorear con mindfulness

Autor: Holly, Macdonald

MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU

Blume

ISBN: 978-84-9801-862-2 / Rústica c/solapas / 96pp | 205 x 250 cm

Precio: \$ 31.500,00

Este creativo libro es un volumen imprescindible para colorear con plena atención. Contiene ilustraciones del mundo natural (flores, árboles, pájaros, pavos reales, libélulas e incluso lirones) diseñadas específicamente para colorearlas de manera creativa. Acompaña a los dibujos una colección de 50 citas inspiradoras que le ayudarán a tranquilizar la mente y relajar el cuerpo. Le invadirá una sensación de bienestar y alegría que impregnará todas las facetas de su vida cotidiana. El ritmo de vida ha cambiado: hoy es vertiginoso, estamos rodeados constantemente de aparatos digitales y tenemos todo el conocimiento al alcance de la mano (literalmente). Y por todo ello resulta muy sencillo perder el contacto con la realidad. Abrumados bajo el peso de las presiones modernas, perdemos de vista el presente y nos centramos en lo que lamentamos del pasado y lo que nos preocupa acerca del futuro. Se ha demostrado que la práctica del mindfulness, que tiene 2.600 años de antigüedad, contribuye a fomentar una sensación de mayor satisfacción con la vida. Entre sus beneficios figuran la objetividad, la ecuanimidad, la mejora de la inteligencia emocional y la claridad mental. Y todo ello hace que resulte más sencillo saborear los placeres de la vida tal como se presentan, además de ayudarnos a vivir en el aquí y el ahora.

Este creativo libro es un volumen imprescindible para colorear con plena atención.