

FELICIDAD

Autor: Arlene K., Unger

50 ejercicios de mindfulness

Contrapunto

ISBN: 978-956-257-151-7 / Tapa dura / 65pp | 140 x 170 cm

Precio: \$ 29.900,00



Arlene K., Unger

Evite los sentimientos y pensamientos negativos con 50 fáciles ejercicios. La psicóloga clínica y coach especializada en bienestar Dra. Arlene K. Unger le propone una recopilación de ejercicios mindfulness y de relajación para ayudarle a impulsar la positividad y «entrenar» su mente para ver la vida con alegría. Esta guía tiene el tamaño perfecto para guardarla en su bolso o bolsillo y se ha diseñado para ser una herramienta que puede tener siempre a mano. Sólo tiene que abrirla para hallar su felicidad interior en cualquier momento.

Evite los sentimientos y pensamientos negativos con 50 fáciles ejercicios. La psicóloga clínica y coach especializada en bienestar Dra. Arlene K. Unger le propone una recopilación de ejercicios mindfulness y de relajación para ayudarle a impulsar la positividad y «entrenar» su mente para ver la vida con alegría.