

Descargar libros gratis **Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia** - Jan Chozen Bays DBSBOOK



Buda habló de domar la mente. Dijo que era como domar a un elefante salvaje: Así como un elefante sin domar puede causar daño, una mente caprichosa puede ser peligrosa. Estar presente y ser conscientes es una herramienta muy poderosa para entrenar la mente y alcanzar su verdadero potencial, bondad y creatividad.

Cómo entrenar a un elefante salvaje ofrece ejercicios simples, rápidos y necesarios para estar y vivir siempre presente, ser consciente en todo momento e incorporar la meditación en tus actividades diarias para reducir el estrés y sacar el máximo provecho a tus días.

Buda habló de domar la mente. Dijo que era como domar a un elefante salvaje. Así como un elefante sin domar puede causar daño, pisotear sembradíos y lastimar a la gente, del mismo modo la mente caprichosa, sin domar, puede causarnos daño y también lastimar a quienes nos rodean. Estar presente y ser conscientes es una herramienta muy poderosa para entrenar la mente y alcanzar su verdadero potencial, bondad y creatividad.

Investigaciones recientes señalan que la meditación y el acto de estar presentes de forma profundamente consciente puede reducir el estrés, mejorar nuestra salud física y elevar nuestro nivel de vida.

Jan Chozen Bays -médico y maestra Zen- ha desarrollado una serie de prácticas simples que te ayudarán a cultivar la conciencia mientras realizas tus actividades diarias. Algunos de los ejercicios son: respirar tres veces antes de responder una llamada telefónica, ser consciente de tu postura y buscar siempre la indicada, comer con conciencia, y no dejar rastro alguno de tu presencia en la cocina. Para cada ejercicio encontrarás consejos, recordatorios y pequeñas lecciones de vida. Estar presente, atento a cada momento de tu vida te permitirá significar tener control total de tu mente y, por consiguiente, dominio y superación en todas tus labores.

Comentarios:

"En forma brillante, elegante y práctica, Bays ha respondido la pregunta más frecuente de los estudiantes de meditación: "¿Cómo incorporo esta práctica en mi vida diaria?" Este libro es una caja de Pandora con las formas más sabias, profundas y compasivas para lograrlo." -Jack Kornfield, autor de *A path with heart*.

Title : Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia
Author : Jan Chozen Bays
Categoría : Superación personal
Publicación : 14/03/2013
Editorial : Penguin Random House Grupo Editorial México
Vendedor : Penguin Random House Grupo Editorial, SAU
Páginas impresas : 215 páginas
File Size : 794.56kB

[Descargar libros gratis Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia - Jan Chozen Bays DBSBOOK](#)

Descargar libros gratis Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia - Jan Chozen Bays DBSBOOK

[Descargar libros gratis Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia - Jan Chozen Bays DBSBOOK](#)

CÓMO ENTRENAR A UN ELEFANTE SALVAJE Y OTRAS AVENTURAS DE LA CONCIENCIA PDF - Are you looking for eBook Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia PDF? You will be glad to know that right now Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia PDF may not make exciting reading, but Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia PDF. To get started finding Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of CÓMO ENTRENAR A UN ELEFANTE SALVAJE Y OTRAS AVENTURAS DE LA CONCIENCIA PDF, click this link to download or read online:

[Descargar libros gratis Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia - Jan Chozen Bays DBSBOOK](#)

Los 10.000 libros más populares [GRATIS]