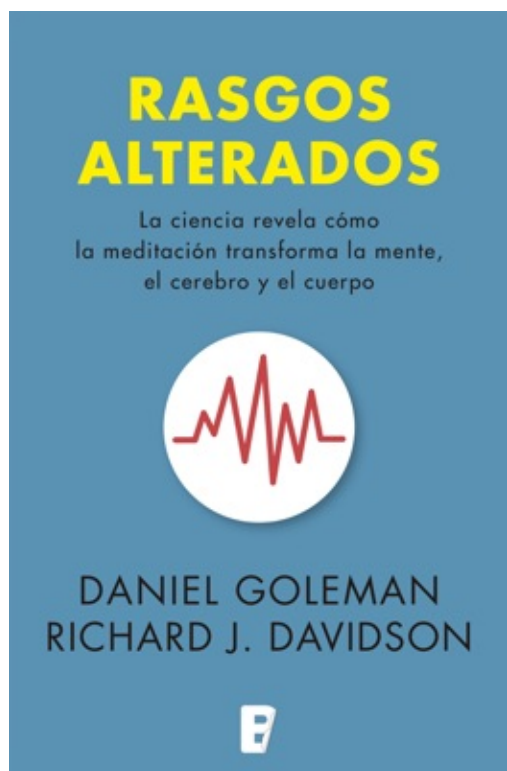


Descargar libros gratis Rasgos alterados - Daniel Goleman QBook



Rigurosa investigación que aporta evidencia científica acerca de cómo la meditación y la atención plena pueden convertirse en herramientas para cambiar rasgos de la personalidad de manera perdurable. Transformación personal positiva que se proyecta a la comunidad y al mundo.

En los últimos veinte años, la meditación y la atención plena se han convertido en una especie de solución para todo, tanto para bajar de peso como para mejorar las relaciones personales o para lograr mayor eficiencia. Pero, ¿qué hay de realidad en esto? ¿De qué manera se distorsionan datos para vender métodos de entrenamiento mental? ¿Qué pueden ofrecernos verdaderamente las técnicas de meditación? ¿Cómo podemos obtener el mayor beneficio para la mente, el cerebro y el cuerpo?

En este libro se describen las investigaciones más avanzadas sobre el tema que, aplicadas a desarrollar una variedad más amplia de prácticas, permitirán obtener los mejores resultados. No obstante, para alcanzar ese altísimo nivel de transformación positiva no bastan pequeñas dosis diarias de meditación. Es necesaria una dedicación prolongada, que incluye ingredientes fundamentales, como la guía experta de un maestro y una actitud de menor apego al "yo", que las versiones de entrenamiento mental más difundidas pasan por alto. Con el objetivo de erradicar las falsas ideas y la neuromitología, **Daniel Goleman** y **Richard Davidson** nos muestran que el auténtico resultado beneficioso de estas prácticas reside en que de ellas pueden surgir rasgos perdurables de la personalidad. Y nos invitan a imaginar qué sucedería si, transformando nuestra mente, pudiéramos mejorar no solo nuestra salud y bienestar sino también los de nuestra comunidad y los del mundo entero. "Cualidades como la ecuanimidad y la compasión son habilidades que pueden aprenderse, que podemos enseñar a nuestros hijos y mejorar en nosotros mismos. Cualquier paso que demos en esta dirección es una ofrenda positiva para nuestra vida y nuestro mundo", afirman los autores. Convincente y apoyado en los estudios más novedosos, **Rasgos alterados** tiene el poder de producir una profunda transformación personal.

Title	:	Rasgos alterados
Author	:	Daniel Goleman
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
File Size	:	1,002.66kB

Descargar libros gratis Rasgos alterados - Daniel Goleman QBook, Rigurosa investigación que aporta evidencia científica acerca de cómo la meditación y la atención plena pueden convertirse en herramientas

[Descargar libros gratis Rasgos alterados - Daniel Goleman QBook](#)

Descargar libros gratis Rasgos alterados - Daniel Goleman QBook

[Descargar libros gratis Rasgos alterados - Daniel Goleman QBook](#)

RASGOS ALTERADOS PDF - Are you looking for eBook Rasgos alterados PDF? You will be glad to know that right now Rasgos alterados PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Rasgos alterados 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. Rasgos alterados PDF may not make exciting reading, but Rasgos alterados is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Rasgos alterados 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 Rasgos alterados PDF. To get started finding Rasgos alterados, 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 RASGOS ALTERADOS PDF, click this link to download or read online:

[Descargar libros gratis Rasgos alterados - Daniel Goleman QBook](#)

Los 10.000 libros más populares [GRATIS]