

Meditacion

Meditación

Formas prácticas de sanar y transformar su vida



[Meditacion 下载链接1](#)

著者:Weiss, Brian L.

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9788466611435

La meditacion es una tecnica que puede emplearse para experimentar la paz interior y que nos permite replantearnos nuestra vision sobre lo que nos rodea, incluso sobre nosotros mismos. Practicarla nos ayuda a confiar en nuestra capacidad para utilizar nuestras energias para purificar el cuerpo y la mente, y nos ayuda a descubrir y desarrollar nuestra espiritualidad. Para ayudarnos en la practica de la meditacion, el

doctor Brian Weiss -autor de Muchas vidas, muchos maestros- ha escrito este libro, al que acompaña un CD grabado por el propio autor, que sirve de guía durante el proceso. Meditación incluye las técnicas que el doctor Weiss utiliza con sus pacientes para ayudarles a vencer el insomnio, la ansiedad, las fobias, problemas de peso y enfermedades. La meditación también puede reducir la tensión arterial, reforzar el sistema inmunológico y reducir el estrés. Este libro constituye el primer paso para conseguir que el viaje de la vida sea más relajado y lleno de paz.

作者介绍:

目录:

[Meditacion_ 下载链接1](#)

标签

评论

[Meditacion_ 下载链接1](#)

书评

[Meditacion_ 下载链接1](#)