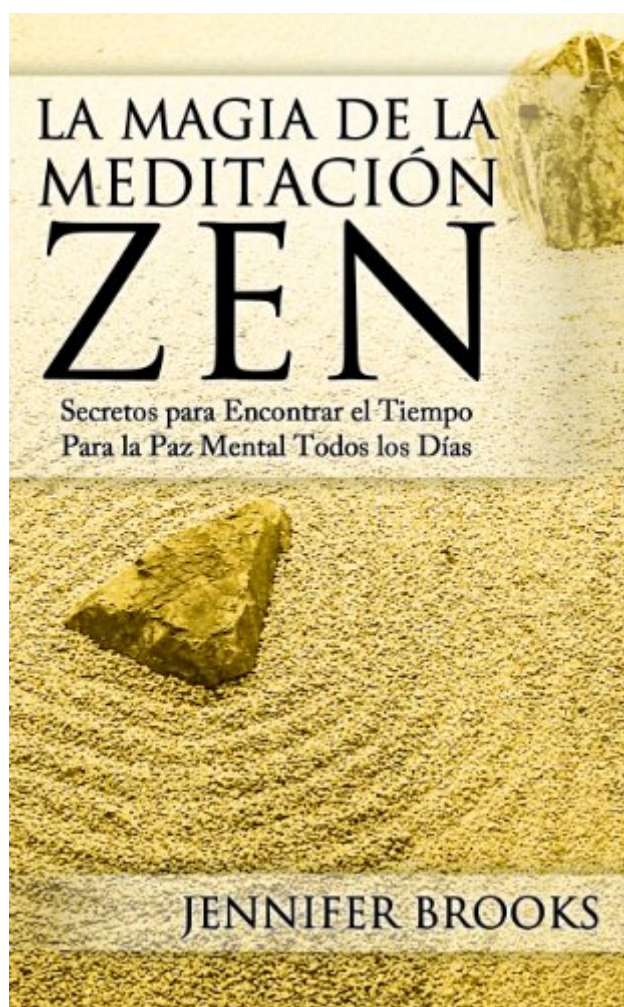


The book was found

La Magia De La Meditaci3n Zen: Secretos Para Encontrar El Tiempo Para La Paz Mental Todos Los DÑ-as (Spanish Edition)



Synopsis

¿Siempre quiso los beneficios de la meditación sin los necesarios 20 a 30 minutos de sentarse "haciendo nada"? ¿Tal vez le encantaría a meditar pero se le hace difícil relajar su cuerpo el tiempo suficiente? ¿O tal vez es su mente la que pierde el control impidiéndole pensar en "nada"? ¿Qué hacer si alguien le dijera que puede obtener todas las recompensas de la meditación - los beneficios para su salud, mayor concentración, mejora en la memoria - sin la necesidad de sentarse a cantar un mantra por hasta media hora diaria? La Magia de la Meditación Zen: Secretos Para Encontrar el Tiempo Para la Paz Mental Todos los Días, le brinda remedios meditativos prácticos, probados y poderosos para su estilo de vida estresante. Si bien le enseña a cómo meditar en las comunes sesiones de 20 minutos, también le proporciona métodos para conseguir minutos de contemplación Zen. Hacer la meditación Zen parte de su vida diaria es fácil. Este impactante libro le muestra cómo un descanso de conciencia Zen mientras conduce, bebe su café matutino, o incluso conversa. No sólo eso, también lo lleva paso a paso a través de una forma más convencional de meditación. Usted está en control de sus prácticas meditativas. Usted puede optar por caminar lentamente, de puntillas a través de los ejercicios productivos más cortos, antes de comprometerse con las sesiones más largas. Puede que quiera empezar con sesiones cortas, implementando las más largas a su vida cuando se sienta listo. La Magia de la Meditación Zen: Secretos Para Encontrar el Tiempo Para la Paz Mental Todos los Días es su guía completa a la meditación Zen. Ya sea que usted dispone de 90 segundos (el tiempo de la luz roja en una intersección muy concurrida) o 20 minutos, puede encontrar una práctica meditativa Zen que puede usar para mejorar su salud en general y le dará una sensación de paz mental. ¡Adquiera este libro hoy y obtenga los beneficios del estilo de vida Zen!

Book Information

File Size: 296 KB

Print Length: 117 pages

Simultaneous Device Usage: Unlimited

Publisher: Empowerment Nation (January 13, 2014)

Publication Date: January 13, 2014

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00F64T9WK

Word Wise: Not Enabled

Lending: Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #373,141 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #27

in Kindle Store > Libros en español > Religión y espiritualidad > Budismo #38 in Kindle Store > Libros en español > No-Ficción > Filosofía > Oriental #215 in Kindle Store > Kindle eBooks > Religion & Spirituality > Buddhism > Zen

Customer Reviews

Este libro proclama que la meditación puede curar muchas enfermedades entre ellas el cáncer!! No podía creer lo que estaba leyendo. La primera parte es puro blabla. La autora se la pasa hablando de lo que va a mencionar después más adelante en el libro. Después de 50 páginas empieza el buen material pero es demasiado sencillo que requiere más de sentido común que conocimiento Zen.

Fundamentalmente práctico, de lectura amena y fácil de aplicar. Una buena ayuda para acercarnos a la posibilidad de la calma en medio del torbellino de todas las cosas, ya que no hace falta un lugar especial o disponer de mucho tiempo para implementar las prácticas que enseña.

es un libro sencillo para empezar a tener más conocimientos sobre la meditación y como convertirla en un hábito en nuestra vida diaria. el libro te demuestra que no necesariamente necesita ser un experto ni contar con mucho tiempo para poder disfrutar de los beneficios de la meditación

buen libro, que introduce a la práctica Zen. Escrito en lenguaje amigable y hasta cierto punto humorístico, enseña prácticas de meditación Zen. Lo recomiendo a quienes necesitan vivir del caos del mundo y unirse a la armonía interior. good book that introduces the Zen practice. Written in friendly language and to a certain humorous point, teaches Zen meditation practices I recommend it to those who need to live in the chaos of the world and join the inner harmony

La Magia de la Meditación es un libro de fácil y amena lectura. Para aquellos que ya saben algo sobre meditación oriental, es un libro básico. Sin embargo, he sacado algunas ideas interesantes. Una interesante lectura complementaria.

La autora explica claramente cómo cada uno puede beneficiarse en su vida diaria asumiendo una actitud Zen. Para ello propone algunas prácticas básicas y fáciles de realizar. Libro bien logrado de lectura rápida y de aplicación inmediata.

Excelente libro, explicado en un lenguaje muy básico con ejercicios muy simples y de fácil comprensión. Es ideal para quien quiere iniciarse en la meditación o aprender a disfrutar cada momento de la vida.

Podría ser más detallado en los ejercicios con dibujos, donde uno vea las diferentes formas de meditación. Ayuda a respirar y bajar estrés.

[Download to continue reading...](#)

La Magia de la Meditación Zen: Secretos para Encontrar el Tiempo Para la Paz Mental Todos los Días (Spanish Edition) Todo Tiene Su Tiempo: Tiempo De Llorar, Tiempo De Reír, Tiempo De Sonar Y Tiempo De Pensar (Colección Cuba Y Sus Jueces) (Spanish Edition) Los Secretos De La Meditación: Una Guía Práctica Para La Paz Interior Y Transformación Personal (Spanish Edition) Feb 1, 2014 Zen and Zen Classics volume 1: From the Upanishads to Huineng (Zen & Zen Classics) Zen: Zen For Beginners - The Ultimate Guide To Incorporating Zen Into Your Life - A Zen Buddhism Approach To Happiness And Inner Peace Historia Antigua De Los Egipcios, de Los Asirios, De Los Babilonios, De Los Medos Y De Los Persas, De Los Macedonios, De Los Griegos, De Los Cartagineses Y De Los Romanos... (Spanish Edition) ISIS o Estado Islámico. Entender su guerra para encontrar la paz: Tres años de análisis periodísticos (Spanish Edition) Historia Antigua de Los Egipcios, de Los Asirios, de Los Babilonios, de Los Medos y de Los Persas, de Los Macedonios, de Los Griegos, de Los Cartagine (Spanish Edition) Cómo encontrar el amor de tu vida: Los secretos de un noviazgo exitoso (Especialidades Juveniles) (Spanish Edition) Zen: How to Live a Zen Lifestyle in a Modern Society (Zen, Buddhism, Mindfulness, Yoga) Zen: Zen for Beginners: The Complete Guide to Achieving Presence and Inner Peace (Meditation, Buddhism, Zen Buddhism for Beginners, Happiness) APRENDA A CANTAR - THEVENIN METODO DE CANTO - Los Seis Secretos de un Cantante: Los Seis Secretos de un Cantante Profesional - Cantar es tan Fácil ... el Metodo Thevenin de Canto (Spanish Edition) Carmen y los Secretos de la Isla Mística: Carmen y los Secretos (Spanish Edition) Mental Health: Personalities: Personality Disorders, Mental Disorders & Psychotic Disorders (Bipolar, Mood Disorders, Mental Illness, Mental Disorders, Narcissist, Histrionic, Borderline Personality) MENTAL ILLNESS: Learn the Early Signs of Mental Illness in Teens (Teen mental illness, teen mental health, teen issues, peer issues,

treatment) Creando al Mejor Ciclista: Aprende los secretos y trucos utilizados por los mejores ciclistas profesionales y entrenadores, para mejorar tu acondicionamiento, ... y fortaleza Mental (Spanish Edition) Creando el Mejor Jugador de Voleibol: Descubre los secretos y trucos utilizados por los mejores jugadores de voleibol profesional y entrenadores, para ... y fortaleza Mental (Spanish Edition) Creando el Mejor Jugador de Beisbol: Aprende los secretos y trucos utilizados por los mejores jugadores de beisbol profesionales y entrenadores, para ... y fortaleza Mental (Spanish Edition) Los hoyos negros y la curvatura del espacio tiempo: 0 (La Ciencia Para Todos) (Spanish Edition) Crucigramas para todos: Veinte crucigramas tradicionales (Crucigramas para todos - Formato grande) (Volume 1) (Spanish Edition)

[Dmca](#)