



Ratnaguna

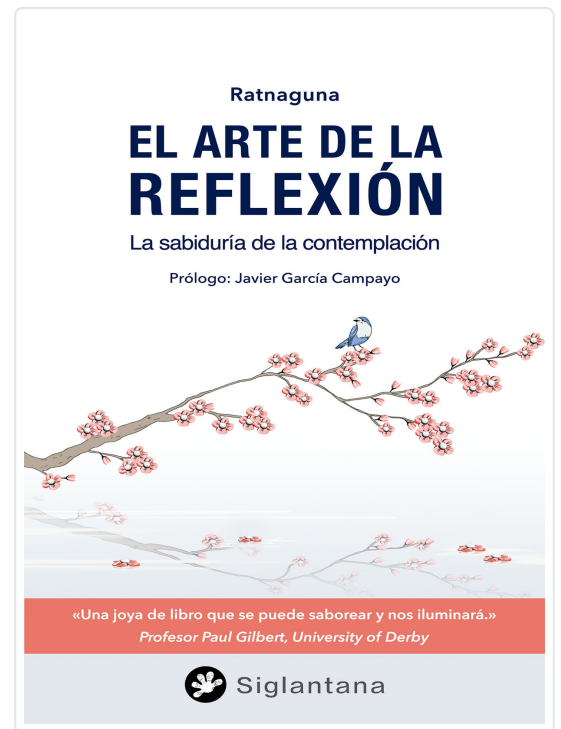
## El arte de la reflexión

### La sabiduría de la contemplación

Este libro trata sobre pensar, considerar, preguntarse, deliberar, razonar, imaginar, observar. En una palabra, reflexionar.

Encontrar momentos para "hacer nada" es la original propuesta del autor. Se trata de discurrir sin generar preocupaciones, en un tiempo que nunca se desperdicia: un antídoto contra la ansiedad.

Descubre el placer de ver el mundo de una forma nueva, en la que podrás pensar de manera crítica y creativa. La reflexión te hará más sabio y te permitirá seguir tu propio camino. Reflexionar es simplemente la dedicación del tiempo para que se nos ocurran las preguntas y empecemos a tener respuestas.



Editorial	Siglantana
Col·lecció	Mindfulness y Meditación
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	192
Mida	130x200x mm.
Pes	206
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788494595929
PVP	17,95 €
PVP sense IVA	17,26 €

