



Calle, Ramiro

## El poder de estar presente

### Meditaciones para cultivar serenidad y sabiduría interior

En un mundo lleno de distracciones y automatismos, el maestro Ramiro Calle nos invita a recuperar la atención como herramienta esencial para transformar nuestra vida. En *El poder de estar presente*, descubrirás cómo ejercitar la atención plena te permitirá superar el estrés, gestionar tus emociones con mayor claridad y encontrar serenidad en el día a día.

Con un enfoque práctico y accesible, este libro combina enseñanzas milenarias con ejercicios concretos que te guiarán en el camino hacia el autoconocimiento y te ayudarán a alcanzar un bienestar integral. Descubre el arte de vivir plenamente a través de la atención consciente, una práctica que no solo te conectará contigo mismo, sino que también enriquecerá tus relaciones y te permitirá afrontar la vida con una nueva perspectiva.

Este libro cuenta con un prólogo del prestigioso catedrático en psiquiatría y experto en mindfulness y meditación, Javier García Campayo.

«Vivir en el presente es el único camino hacia la auténtica libertad; estar atento nos permite conectar con nuestra verdadera esencia y con la sabiduría de la vida misma.»



Editorial	Siglantana
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	208
Tamaño	130x200x20 mm.
Peso	246
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788410179530
PVP	17,45 €
PVP sen IVE	16,78 €

