



El viaje al ahora [una guía sencilla para llevar la atención a nuestro día a día /

Barraca Mairal, Jorge

Desclée de Brouwer,
2011

Electronic books

Monografía

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzAxMDUwOTI>

Título: El viaje al ahora recurso electronico] una guía sencilla para llevar la atención a nuestro día a día Jorge Barraca Mairal

Editorial: Bilbao Desclée de Brouwer 2011

Descripción física: 1 online resource (162 p.)

Mención de serie: Serendipity. Crecimiento personal 160

Nota general: Description based upon print version of record

Contenido: EL VIAJE AL AHORA: UNA GUÍA SENCILLA PARA LLEVAR LA ATENCIÓN PLENA A NUESTRO DÍA A DÍA; PÁGINA LEGAL; ÍNDICE; UNAS PALABRAS PARACOMENZAR; 1 EL CARACOL; 2 EL DINOSAURIO; 3 EL PERRO; 4 EL PATO; 5 LA BALLENA; 6 HACIA LAATENCIÓN PLENA; 7 LA ATENCIÓN PLENA DE LA RESPIRACIÓN; 8 LA ATENCIÓN PLENA DEL CUERPO; 9 LA ATENCIÓN PLENA EN UN LUGAR PÚBLICO; 10 LA ATENCIÓN PLENA EN CASA; 11 CAMINAR CON ATENCIÓN PLENA; 12 LA ATENCIÓN PLENA EN ACTIVIDADES DEL HOGAR; 13 UN PASEO MANTENIENDO LAATENCIÓN PLENA ; 14 LA ATENCIÓN PLENA AL LARGO DE UNAS HORAS; 15 UNA MAÑANA O UNA TARDE CON ATENCIÓN PLENA 16 VIVIR UN DÍA CON ATENCIÓN PLENA CIERRE... Y ALBORADA

Lengua: Spanish

ISBN: 84-330-3615-7

Materia: Conciencia (Psicología) Atención Conscience Attention

Entidades: e-libro, Corp

Enlace a formato físico adicional: 84-330-2527-9

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es