

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título:

Autor:

Precio: \$680.00

Editorial:

Año: 2010

Tema:

Edición: 1^a

Sinopsis

ISBN: 9788427033788

Todos deseamos la serenidad, ese descanso de la mente y esa tranquilidad del alma imprescindibles para disfrutar de cada instante y vivir mejor. Este libro nos enseña a superar los miedos, a asumir lo inevitable, a controlar los deseos, a vivir con más intensidad y a buscar la paz en nuestro interior. A través de comentarios y de sencillas técnicas de relajación, podremos superar la ansiedad, principal dolencia de nuestro tiempo.