
Hacia La Paz Interior Clave

Descubre tu propia paz interior

Silence

La libertad como voz y silencio. Reflexiones liberales

Estoicismo

Ser feliz en Alaska / Being Happy in Alaska

Contragolpe absoluto

El gran libro de la vida. Aprende el arte de "estar en corazón".

Budismo para Principiantes

Estoicismo

Tendencias en el ecosistema mediático.

Duelo y resiliencia. Una guía para la reconstrucción emocional

Hablar en público

¡Gesundheit!

Desierto

Viviendo el eneagrama. Integrando la sabiduría de la vida

How to Fight

Las Comunicaciones de Josef: Iluminación - Cambie; Cambie al Mundo

El Dalai Lama, la política de la bondad

El Budismo Tibetano Esencial

Practicar budismo hoy

Enséñame tus caminos 8. Domingos ciclo A

Vivir sin sufrimiento

Sé feliz. El poder de ser consciente

El poder sanador del silencio

Ecología para vivir mejor

The Art of Living

5 Claves para ser feliz

Marketing espiritual 7.0

Budismo Para Principiantes

Peregrina de Paz

Alquimia Interior

Palabras de paz

The Last Arrow

7 Claves para dirigir con éxito la clínica veterinaria

Gotas de vida

Happiness

Siempre en pie

Hacia la paz interior

Transformar la pareja
Del caos emocional a la paz interior

Hacia La Paz Interior Clave

Downloaded from alongsidepastorswives.com by guest

HASSAN ERIN

Descubre tu propia paz interior Ediciones Pirámide

The Zen master and one of the world's most beloved teachers returns with a concise, practical guide to understanding and developing our most powerful inner resource—silence—to help us find happiness, purpose, and peace. Many people embark on a seemingly futile search for happiness, running as if there is somewhere else to get to, when the world they live in is full of wonder. To be alive is a miracle. Beauty calls to us every day, yet we rarely are in the position to listen. To hear the call of beauty and respond to it, we need silence. Silence shows us how to find and maintain our equanimity amid the barrage of noise. Thich Nhat Hanh guides us on a path to cultivate calm even in the most chaotic places. This gift of silence doesn't require hours upon hours of silent meditation or an existing practice of any kind. Through careful breathing and mindfulness techniques he teaches us how to become truly present in the moment, to recognize the beauty surrounding us, and to find harmony. With mindfulness comes stillness—and the silence we need to come back to ourselves and discover who we are and what we truly want, the keys to happiness and well-being.

Silence RIL Editores

Cuando no somos capaces de entender ni de gestionar lo que sentimos, nos encontramos en una situación de caos emocional. Nuestra capacidad y coherencia entre la razón, las emociones y la acción desaparece, perdemos el control, nos enfermamos, sufrimos y hacemos sufrir. La paz interior, en cambio, es más que la ausencia de conflicto o inquietud; es el retorno al equilibrio, a sentirse completo, a la armonía con la vida y todo lo que en ella hay. Hay diversas razones por las que podemos llegar a ser víctimas de nuestras propias emociones. Pero hay un camino fácil y seguro que disuelve el caos emocional, sana nuestro interior y nos devuelve la paz perdida transformándonos en la persona que realmente podemos ser. A través de los diferentes capítulos el lector puede encontrar e identificar numerosos trastornos emocionales con ejemplos de casos resueltos, junto con una metodología sencilla de aplicar y eficaz para todos los casos. When we are not able to understand or manage what we feel, we are in emotional chaos. Our capacity for reason, emotion, and action disappears; our interior coherence disappears, and we lose control, get sick, suffer, and make others suffer. On the other hand, inner peace is more than just the absence of conflict or concern: it's the return to balance, to feeling complete, to harmony with life and everything in it. There are various reasons why we can become victims of our own emotions. But there is a safe and easy path that dissolves the emotional chaos, heals our hearts, and brings the lost peace back to us, allowing us to become the person that we can really be. Various chapters describe many emotional disorders with examples of cases solved and provide the reader with a methodology that is easy to apply and effective.

La libertad como voz y silencio. Reflexiones liberales Ediciones LEA

BUDISMO PARA PRINCIPIANTES Una guía intuitiva hacia una de las tres religiones mayoritarias del

mundo y hacia la sabiduría que hay detrás de su filosofía y sus enseñanzas. Hubo una vez un príncipe que dejó todo lo que tenía para recorrer el Camino de Medio y alcanzar la iluminación. Se conmovió tanto por el sufrimiento y los problemas de las personas que vio fuera de los muros de su palacio que abandonó su vida de riqueza y todo lo que un príncipe podría querer para buscar una forma de acabar con el ciclo del sufrimiento. Sus acciones dieron lugar al nacimiento de una de las religiones más pacíficas del mundo. Cualquier principiante que busque iniciarse en el Budismo va a necesitar Budismo para Principiantes en su biblioteca. El Budismo es una de las tres religiones más antiguas y, aun así, sigue sin entenderse por completo todo lo que esta religión abarca. A pesar de ser una religión, el aspecto más notable que la distingue del resto es que el Budismo no venera a ningún dios o deidad. Sí, Buda no era un dios; era una persona. Fue un príncipe, sí, pero no un dios. El príncipe Siddhartha Gautama fue el primer Buda que caminó sobre la Tierra y, desde entonces, ha habido muchos otros Budas. Buda no es una persona, sino el nombre de aquellos que se las han arreglado para alcanzar con éxito lo que todos los budistas buscan: la iluminación y el nirvana. Si te has preguntado alguna vez por qué las estatuas de Buda parecen ser tan diferentes, esta es una de las razones. El príncipe Siddhartha fue el primero, pero, definitivamente, no fue el último. El Budismo es una religión que se centra en enseñar a sus seguidores sobre el sufrimiento, las causas de ese sufrimiento y lo que pueden hacer para poner fin a ese ciclo. El sufrimiento es una parte inevitable de la vida y, aun así, es una parte que casi todos nos empeñamos en negar. El Budismo cree que la clave de la felicidad reside en nuestra habilidad de abrazar el sufrimiento de la vida y desarrollar una mayor comprensión del mundo que nos rodea para que, algún día, podamos dejar de sentirnos afligidos por el dolor que trae el sufrimiento. Esta es la guía ideal para cualquiera que esté buscando ampliar su comprensión de esta extraordinaria religión y la forma en que sus enseñanzas pueden transformar la forma en que vivimos. Budismo para Principiantes aborda lo siguiente: Una mirada histórica al Budismo y la historia de un príncipe. Cómo la filosofía budista puede usarse para vivir una vida mejor. Una mirada a la vida, la muerte y la espiritualidad. Comprender lo que significa ser budista. Una introducción a los gestos, la disciplina correcta y las prácticas. Comprender el sufrimiento, el karma, la reencarnación y el yoga. Cómo es la vida de un budista. Las prácticas que puedes implementar en tu vida. Atención plena y técnicas de aceptación para ayudarte a controlar la ansiedad y el estrés. La dieta de un budista, Prácticas de meditación. Lo que no sabías sobre el Budismo. ¡Sube y añádelo a la cesta para conseguir tu copia hoy mismo!

Estoicismo Ediciones AKAL

Esta obra es clave para comprender la doctrina que ha llevado a la transformación radical de la sociedad tibetana modificando la conducta personal y comunitaria, dirigiéndolas hacia la universalidad del amor y la liberación de la sabiduría. El budismo es una doctrina vigente y liberadora que busca permanentemente el avance evolutivo del hombre y la intensificación de sus emociones, sus percepciones y su inteligencia intuitiva. La esencia del dogma y las enseñanzas de los Budas. La relación del budismo con otras religiones y creencias. La interacción entre budismo y tantrismo. La propagación del budismo desde la India a toda Asia.

Ser feliz en Alaska / Being Happy in Alaska WaterBrook

Obra colectiva que recoge los trabajos de más de cuarenta profesores universitarios y profesionales de la Comunicación especialistas en medios de comunicación y redes sociales y en las últimas tendencias en contenidos digitales. El contexto actual de constante evolución de las tecnologías de la información y de la comunicación (TICs) ha creado un nuevo modelo de periodismo vinculado a Internet y a las Redes Sociales (RRSS), transformando el perfil tradicional de periodistas, usuarios y Medios de Comunicación para siempre; como sujetos activos que conviven a diario en la misma globosfera ejerciendo sus derechos de comunicación de forma distinta. El ejercicio masivo de dichos derechos de comunicación por la ciudadanía en Internet y RRSS ha democratizado el acceso y el dialogo, al tiempo que ha generado un nuevo modelo de consumidor de noticias alejado del pasivo receptor de antaño, un consumidor que surge con nuevas características y exigencias digitales que necesitan conocer los Medios si desean captarle como nueva audiencia social. Unos Medios conscientes de que ya no son los periodistas los únicos creadores de noticias, sino que los usuarios lo hacen también y cada vez con mayor calidad. Y donde el impacto del uso de Internet y RRSS exige a todos nuevas habilidades y competencias en una sociedad que vive mirando a la Red. Un cambio que ha llegado para quedarse, transformado el ecosistema del tradicional rol informativo, donde periodistas y Medios se integran en la actividad de las RRSS en paralelo a miles de usuarios creadores de noticias que saben viralizar sus tweets, una coexistencia múltiple y compleja que se genera dentro de este mundo global y abierto a la información, que late sin fronteras territoriales ni horarias, gracias a Internet.

ContraGolpe absoluto Pariyatti

Una poderosa y completa guía que te ofrecerá las respuestas a todas tus preguntas acerca de la vida. Un GPS espiritual para los que recién comienzan y también para los que se encuentran en un estado de conciencia más avanzado. Tras su lectura aprenderás el secreto para alcanzar la verdadera felicidad, el sentido. www.luzboscaniygaelrodriguez.com

El gran libro de la vida. Aprende el arte de "estar en corazón". HarperCollins

Olga Cebrián se adentra con este libro en la misteriosa experiencia del desierto. El desierto posibilita ser nada: una hoja en blanco para reescribir la propia historia. Se va -o se viene- al desierto para escuchar, para entender que en el propio vacío habita una posibilidad, para emprender, a partir de ese momento, la aventura de la libertad. A partir del testimonio de 17 personas, algunos de ellos miembros de la red de meditación Amigos del Desierto fundada por Pablo d'Ors, la autora guía al lector por la gran paradoja de la vida: solo vaciándose uno mismo de lo que cree que es puede llenar su corazón y descubrir las riquezas que le esperan. Soltar y vaciar para salir de la prisión que tiene como rehén el corazón.

Budismo para Principiantes Friends of Peace Pilgrim

Learn how to relax the bonds of anger, attachment, and delusion through mindfulness and kindness toward ourselves and others. The Mindfulness Essentials series introduces beginners and reminds seasoned practitioners of the essentials of mindfulness practice. This time Nhat Hanh brings his signature clarity, compassion, and humor to the ways we act out in anger, frustration, despair, and delusion. In brief meditations accompanied by whimsical sumi-ink drawings, Thich Nhat Hanh instructs us exactly how to transform our craving and confusion. If we learn to take good care of our

suffering, we can help others do the same. How to Fight is pocket-sized with two color original artwork by California artist Jason DeAntonis.

Estoicismo Punto Rojo Libros

Rafael Santandreu presenta un método contrastado científicamente que nos permitirá convertirnos en personas sanas y fuertes emocionalmente, sosegadas, centradas en el presente y liberadas de todos nuestros temores. Todas las «neuras» que nos amargan la vida -ansiedad, depresión, estrés, timidez-, todas las preocupaciones y miedos, son sencillamente el resultado de una mentalización errónea que podemos revertir de forma permanente. Ser feliz en Alaska presenta el método para lograrlo de la mano de la escuela terapéutica más eficaz del mundo: la moderna Psicología cognitiva. «Con mis dos libros anteriores, El arte de no amargarse la vida y Las gafas de la felicidad, he conseguido llegar a millones de lectores, lo cual es siempre un gozo para un autor. Y también es un orgullo que mis libros se estudien en las facultades de Psicología de todo el mundo. Pero lo más satisfactorio es recibir diariamente correos electrónicos de personas que han transformado completamente sus vidas con estas lecturas. Incluso en casos de trastornos psicológicos considerados "graves" por otros profesionales de la salud. Con Ser feliz en Alaska he querido dar un paso más depurando la metodología de la Psicología cognitiva en tres grandes pasos, que están en la base de cualquier proceso de transformación: 1) Orientarse hacia el interior. 2) Aprender a andar ligeros. 3) Apreciar lo que nos rodea. Aplicados con intensidad todos los días, estos tres pasos son la clave de una mente "musculada", que no se perturba. Con la cabeza bien amueblada, ninguna adversidad será motivo para impedirnos disfrutar de la vida en toda su plenitud.» Rafael Santandreu Reseñas: «Con este libro iniciarás un viaje fascinante hacia la paz interior.» Manolo García «Ser feliz en Alaska contiene el mejor método diseñado para adquirir fortaleza emocional.» Dr. Luis Minguel Martín, psiquiatra y director de área en el Hospital del Mar, Barcelona

Tendencias en el ecosistema mediático. Caligrama

Introducción a cómo usar las enseñanzas ancestrales del Budismo para ayudarte a disparar tu paz, felicidad y satisfacción sin gastar \$1000 en seminarios o cursos! El budismo se ha introducido lentamente en la cultura occidental, pero muy pocos entienden la esencia de las enseñanzas de Buda. En esencia, el budismo se trata de ayudar a poner fin al sufrimiento a nivel individual y colectivo, pero este libro se centrará en tí, el individuo. Terminar con el sufrimiento es un término fuerte, ¿qué significa exactamente esto? Sí, todavía puedes enojarte y estar triste cuando tu vida te deprime, las emociones son partes normales de una existencia humana saludable, de hecho, incluso puedes sentir las más. Lo que cambiará no es solamente cómo respondes a los desafíos de la vida, sino cómo estos pensamientos y sentimientos te afectan, tu nivel básico de felicidad y, por supuesto, esa paz interior que todos anhelamos. Una vez más, la paz interior no significa que no haya pensamientos, significa que estos pensamientos ya no causan estragos como lo hacen para el 99.9% de la población, en lugar de esto, comenzamos a amar y aceptar verdaderamente a nuestros pensamientos como si fuéramos niños, y esto solo puede disparar nuestro bienestar. Entonces, si bien el budismo propone ayudarte a terminar con el sufrimiento, no propone el fin de ser humano, sino que podrás disfrutar de todo lo que la vida tiene para darte MUCHO MÁS, ya que podrás apreciar 'El Ahora' muchísimo más. Ya no serás esclavo de tus pensamientos y emociones, ¿no te parece emocionante? Ah, y Buda sabía de lo que estaba hablando cuando vino a acabar con el

sufrimiento, ciertamente me ayudó. Aquí tienes un vistazo de lo que descubrirás dentro de este libro... ¿Quién fue el famoso hombre al que llamamos Buda? ¿Cómo comenzó el budismo? (Indica que las enseñanzas de Buda tienen que ver con esto...) Las 4 enseñanzas clave del budismo deben ser explicadas para que incluso un extraterrestre que visita la Tierra pueda entenderlas. Por qué la conciencia y la meditación son tan importantes y por qué deberías comenzar con prácticas de meditación para mejorar tu vida. La controvertida verdad del karma ... 7 claves para incorporar el budismo a tu vida cotidiana y no solo a tu esterilla de meditación. 11 prácticas para incorporar el budismo en tu vida cotidiana y convertirlo en algo tan práctico como sea posible! debes saber las respuestas sobre las enseñanzas clave de Buda! ¿Por qué se entiende mal el Nirvana y cómo es aquí y ahora para los 7 billones de nosotros! ¿Y eso apenas rasca la superficie! Incluso si eres un ateo incondicional que odia la religión o incluso si eres una persona religiosa incondicional que odia a cualquier otra religión, este libro es mucho más que otro libro sobre religión, es un mapa guía para ayudarte a vivir una vida más feliz y pacífica, ¿no es eso lo que todos queremos? Entonces, si deseas comprender cómo el budismo puede ayudarte en todas las áreas de tu vida, desplázate hacia arriba y haz clic en "Agregar al carrito".

Duelo y resiliencia. Una guía para la reconstrucción emocional Editorial Pax México

¿Es posible volver a sentirte bien tras la pérdida de un ser querido?. ¿Hay alguna manera de aliviar el dolor emocional?. ¿Cómo recuperar la autoestima después de una ruptura?. ¿Cómo le contamos a los niños que nos vamos a separar? Todos nos enfrentamos a pérdidas dolorosas en nuestra vida, por lo que es esencial conocer la mejor manera de transitar ese dolor, para no cometer los típicos errores que pueden hacer que el duelo se enquisté, para poder seguir adelante con resiliencia. Tras años de trabajo con personas que se han tenido que enfrentar a las pérdidas más dolorosas y desde sus propias experiencias de duelo, las autoras comparten en esta obra la información necesaria para ayudarte a entender el duelo y tender un puente hacia la reconstrucción emocional. Te acompañarán, guiarán y brindarán estrategias prácticas para que puedas vivir el doloroso desafío de decir adiós con el menor sufrimiento posible.

Hablar en público GRIJALBO

Un ensayo sobre la libertad que incita a la reflexión. La libertad como voz y silencio. Reflexiones liberales es un ensayo, con características propias del mismo en cuanto a estilo o referencias a autores en un enfoque de intertextualidad, que pivota sobre el tema de la libertad, entendida como el bien máximo del individuo y de la sociedad, en su relación con fenómenos actuales en el terreno de las mentalidades y de la axiología en general en las sociedades de nuestros días. Historia, filosofía y literatura suministran la textura de la cinta -el concepto de la libertad- que envuelve todo este ensayo, compuesto de seis apartados, con temas muy diversos, titulados: «La libertad como voz y silencio»; «No equiparar bondad y éxito (Una interpretación liberal de la historia)»; «Que nadie obligue a ser feliz a su manera»; «Del licantropismo y el angelismo antropológico»; «El discurso de las tarántulas» y «El ciudadano Peter Pan y el Leviatán paternalista».

¡Gesundheit! Grupo Asís Biomedica S.L.

Thich Nhat Hanh's central teaching is that, through mindfulness, we can learn to live in the present moment instead of in the past and in the future. It's only way to truly develop peace, both in one's self and in the world. Now, for the first time, all Thich Nhat Hanh's key practices are collected in one

accessible and easy-to-use volume. Happiness is structured to introduce those new to Buddhist teachings as well as for more experienced practitioners, serving as a quintessential resource of mindfulness practices. Integrating these practices into daily life allows the reader to begin to cultivate peace and joy within him/herself, leading to solidity and freedom from fear, misunderstanding, and suffering. With the practices offered in Happiness, Thich Nhat Hanh encourages the reader to learn to do all the things they do in daily life with mindfulness; to walk, sit, work, eat, and drive, with full awareness of what they are doing. It can bring about a shift towards one of the principles of engaged Buddhism, a shift towards practicing mindfulness in every moment of the day and not just while 'formally' meditating. Thich Nhat Hanh encourages his readers to "try to be intelligent and skillful in their practice, approaching every aspect of the practice with curiosity and a sense of search. It's important to practice with understanding and not just for the form and appearance. Enjoy your practice with a relaxed and gentle attitude, with an open mind and receptive heart."

Desierto B DE BOOKS

«Un libro necesario, que estoy seguro ayudará a muchos a cuidarse a sí mismos, cuidando al otro.» Alejandro De Barbieri ¿Estamos juntos cuando estamos juntos? El paradójico sentimiento de desamparo que genera el estar en pareja, pero viviendo la soledad más profunda, es más frecuente de lo que creemos. El modo de relacionarnos está en crisis y con ello la salud de las parejas. ¿Qué pido y qué doy? ¿Cómo se perdió el amor? ¿Construimos una vida juntos o una empresa? ¿Cuándo se está a tiempo de recuperar la pareja? ¿Cuáles son las fuerzas que están operando en contra? ¿Qué herramientas tengo a mi alcance para sanarla? ¿Es posible recobrar la mística del encuentro con el otro? Estas y tantas otras inquietudes son las que a diario recibe la autora, tras veinte años de consulta con personas que sufren, temen, se lamentan y se sienten a la deriva, ahogados entre culpas y recriminaciones, sin ver una salida. La psicóloga especializada en logoterapia Roxana Gaudio vuelca en estas páginas casos reales y ejercicios prácticos para proponer aprendizajes y desafíos. Quienes tienen dificultades en la pareja -cualquiera sea su tipo-, se sienten al borde de la ruptura o les interesa cultivar la relación que llevan encontrarán en este libro una pausa para mirarse y una guía para sanar ese vínculo tan preciado.

Viviendo el eneagrama. Integrando la sabiduría de la vida Debolsillo

Este obra es una guía práctica, sencilla y motivadora, que aporta ideas, consejos, recursos y estrategias para estructurar el contenido, manejar los nervios, preparar y ensayar el discurso, adecuar el lenguaje, la voz y los gestos, y utilizar el humor. Nos ayuda a ganar seguridad, confianza, capacidad de persuasión y a descubrir en nosotros habilidades que tal vez no llegábamos ni a imaginar.

How to Fight Simon and Schuster

El sufrimiento se halla inextricablemente unido a nuestra forma de entender y vivir la vida. Conocer la psicología del ser humano, y de nosotros mismos, nos permite comprender la naturaleza del sufrimiento o angustia existencial y desprendernos de él, a través de un viaje interior que va modulando nuestras percepciones de acuerdo con los grandes principios de la sabiduría. Sergio Marina nos aporta valiosos conocimientos en cuanto a nuestra constitución como seres humanos y nos invita a adoptar ciertas prácticas y a tener ciertas actitudes vitales en los ámbitos físico,

energético, emocional, mental y espiritual.

Las Comunicaciones de Josef: Iluminación - Cambie; Cambie al Mundo EDITORIAL SIRIO S.A.
¿Te considerarás una persona feliz? En un mundo que nos insta a vivir de manera apresurada, con una mochila enorme de mandatos y exigencias, es fácil sentirnos vacíos e insatisfechos. Es fundamental detenernos y generar un espacio para preguntarnos: ¿Quiénes somos? ¿Hacia dónde queremos ir? Sólo así, encontraremos nuestro propio camino. Saber que estamos en el camino correcto, nos dará la paz interior que nos permitirá apreciar la belleza de la vida. A través de distintos recursos, este libro se convierte en un instrumento orientador, una brújula, un GPS para que quien lo lea encuentre ese camino donde ser feliz es posible. Es un libro muy particular; ya que cada lector lo podrá completar a su manera, transformándose en autor de su propia historia.

El Dalai Lama, la política de la bondad eBook Partnership

"Sólo hay un camino hacia la felicidad, y es dejar de preocuparse por cosas que están más allá del poder de nuestra voluntad". - Séneca. ¿Estás cansado de sentirte siempre estresado y agotado mentalmente? ¿Y de esos pensamientos depresivos que no te dejan vivir tu vida con tranquilidad y gratitud? ¿Quieres hacer crecer tu resiliencia emocional, entendiendo cómo funciona la Filosofía Estoica? Ser un estoico significa abrazar la positividad y el autocontrol mediante la capacidad de aceptar la incertidumbre de los resultados. Con esta guía de estoicismo, el estoico principiante aprenderá a hacerse cargo de sus emociones en el camino hacia la felicidad y la satisfacción sostenidas. El estoicismo es simplemente una filosofía de la sabiduría. En otras palabras, es una filosofía que enseña a vivir bien la vida. Esta guía de estoicismo, de fácil manejo, le ofrece las herramientas emocionales necesarias para dejar de lado lo que no puede controlar y encontrar la alegría en lo que tiene. En este libro convincente y práctico, conocerás el camino correcto para una vida más feliz, tranquila y sabia en un mundo caótico como el nuestro. En su conjunto, el estoicismo le enseñará la historia del estoicismo La esencia del estoicismo Cómo el estoicismo puede hacerte feliz ¿En qué puede ayudarte el estoicismo? El estoicismo y la salud mental ¿Es importante el estoicismo hoy en día? Tanto si eres principiante como si ya has oído hablar del estoicismo, este libro te guiará en tu viaje estoico, mejorando tu nivel de conciencia y ayudándote a afrontar los retos de nuestro mundo de la forma más sabia y práctica. Nunca es demasiado tarde para aprender a vivir. El estoicismo ofrece un respiro de una forma de vida que no proporciona la mayor felicidad. Enseña que el dominio de nuestras mentes y reacciones es la clave para alcanzar la eudemonía o satisfacción real. Entonces, ¿a qué espera? Haz clic en el botón Comprar ahora y empieza a cambiar tu vida ahora mismo.

El Budismo Tibetano Esencial National Geographic Books

«¿Por qué ante un mismo obstáculo unos se hunden y otros se elevan? ¿Dónde radica la diferencia?» Un libro para aprender a ser feliz. En *Sé feliz. El poder de ser consciente*, Raúl de la

Rosa comparte con el lector la clave para acceder a lo mejor de nosotros mismos, para alcanzar el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu, abriendo el camino que nos conduce a la paz interior, a la armonía con el mundo y a la verdadera felicidad. Cuando ponemos en práctica lo que se explica en este libro, encontramos dentro de nosotros alegría y realización, pero sobre todo consciencia de nosotros mismos, de una nueva manera de entender la vida y de percibir la realidad. Responsabilizarnos de nuestros actos, de nuestras palabras, de nuestros pensamientos, de nuestros sentimientos, en definitiva de nuestra vida, he aquí lo que trata de mostrar Raúl de la Rosa a través de *Sé feliz*. El poder de ser consciente. Este libro tiene, ante todo, un sentido práctico para que nuestra actividad cotidiana esté más unida a nuestra vida interior. Ahora, este mismo momento, estemos donde estemos, puede ser un buen momento para experimentar. Cuántas veces nos aferramos a las cosas, a las personas y a las circunstancias como si nuestra felicidad dependiera de ellas. La felicidad radica en dar y recibir en un flujo incesante que hace que vivamos plenamente libres de condicionamientos sin fundamento real, libres de miedos nacidos de problemas inexistentes. *Sé feliz*. El poder de ser consciente propone una nueva visión, real y práctica, de cómo conseguir la verdadera felicidad. Es un auténtico bálsamo para el alma. Una obra imprescindible para todo aquel que desee mejorar su vida. Si queremos mayor comprensión de la realidad, acceder a lo mejor de nosotros mismos, paz interior y vivir cada instante con plenitud y consciencia, este libro nos mostrará un camino hacia la verdadera felicidad a través de la propia experimentación.

Practicar budismo hoy Editorial Autores de Argentina

Las Comunicaciones de Josef: Iluminación - Cambie; Cambie al Mundo El tiempo se está acabando, nuestro planeta se dirige al cataclismo. En este nuevo libro vitalmente importante, enriquecedor espiritualmente, el guía espiritual, muy evolucionado, llamado Josef, revela cómo cada uno de nosotros puede, literalmente, cambiar el mundo... antes de que sea muy tarde. Necesitamos cambiar y aceptar ahora nuestra responsabilidad personal, o como previene Josef sólo quedan tres generaciones por venir. "El Campo" (o la conciencia colectiva en la que vivimos) está tan contaminado por la energía negativa de la raza humana y por las vibraciones bajas a través de los milenios, que el planeta no puede sostenerse por mucho tiempo más... a menos que se introduzcan cambios en nuestro modo de pensar. Es nuestra responsabilidad como co-creadores, de renovar el Campo infundiendo la conciencia colectiva con la Luz suficiente para corregir el equilibrio y devolver al planeta al paraíso que fue originalmente. Iluminación entrega todas las "herramientas" para lograr tanto la iluminación personal como global al entregar al lector conceptos empoderadores, meditaciones inspiradoras y modos efectivos de dirigir la Luz para transmutar nuestra negatividad y sufrimiento en armonía, alegría, amor, paz y progreso espiritual. Todo lo que se necesita para salvar al planeta es reconectarse a la Luz interior y enviarla hacia esta ilusión que nosotros llamamos "realidad", pero existe una gran urgencia en las palabras de Josef, "no tenemos un número infinito de mañanas en las cuales rectificar las cosas. Debemos comenzar ahora".