

# Mindfulness Eficaz

## Pequeños ejercicios para vivir y trabajar mejor

Autor: **Gill Hasson**

Editorial: **Empresa Activa**

Precio: **12,50 euros**

Páginas: **128**

Más de 100 ejercicios fáciles y prácticos para utilizar en todo momento. Best seller en el Reino Unido. Un pequeño libro que contiene más de 100 prácticos ejercicios y consejos para controlar el estrés, recuperar la calma y ser más productivos. Este libro le ayudará a: Relajarse y aclarar sus objetivos para dirigirse hacia ellos en forma más calmada. Mejorar su habilidad para relacionarse con las demandas y ansiedades de otras personas. Liberarse de pensamientos inconducentes y de patrones mentales negativos. Mejorar su percepción de la realidad y ver cómo modificarla. Si siente que la ansiedad y el estrés le están jugando una mala pasada, los consejos de este breve libro, le permitirán recuperar la calma y enfocar mejor hacia sus objetivos.

