

# CRECIMIENTO PERSONAL

## EJERCICIOS PARA VIVIR MEJOR

En un mundo profesional y personal en el que todos nos sentimos saturados, en mayor o menor medida, resulta imprescindible un libro como este. En él la formadora y escritora Gill Hasson nos ayuda a relajarnos y aclarar nuestros objetivos para intentar alcanzarlos con calma, mejorar la capacidad para relacionarnos con que exigen resultados inmediatos, liberarnos de pensamientos y patrones mentales negativos y mejorar la percepción de la realidad para aprender a modificarla.

*Mindfulness eficaz* es una guía, en definitiva, para vivir y trabajar mejor.

***Mindfulness eficaz***  
**Gill Hasson. Ed. Empresa Activa**  
**Precio: 12,50€**

