

The book was found

Meditación Para Cultivar Un Buen Corazón (Meditation For Relaxation): Tres Meditaciones Guiadas Para Relajar El Cuerpo Y La Mente (Vive La Meditación) (Spanish Edition)





Synopsis

Estas tres sencillas meditaciones guiadas nos ayudan a aumentar nuestra paz interior y felicidad, y a mejorar nuestras relaciones aprendiendo a estimar a los demás. La primera es una meditación sobre estimar a los demás â “pensando que los demás son importantes y que su felicidad y libertad también lo sonâ “. La segunda es una meditación práctica sobre la compasión, el deseo sincero de proteger a los demás del sufrimiento. La tercera es una meditación práctica sobre el amor, el deseo sincero de hacer felices a los demás. Son apropiadas tanto principiantes como personas con experiencia. Incluye un librito orientativo de diecis is p ginas. Three guided meditations lead both beginners and experienced meditators on an inner journey to expand their innate good hearts. The idea that it is possible to achieve our own happiness while neglecting others is completely unrealistic. As we acknowledge the interdependence of all living beings, our relationships will improve and our kind and loving heart will lead us to happiness. Each meditation consists of simple guided instructions followed by quiet spaces that allow listeners to focus on their meditation experience. Convenient for busy people, Cherishing Others, Taking Away Suffering, and Giving Happiness meditations are each 10 - 13 minutes. A full-color, 16-page booklet explains the five stages of meditation.

Book Information

Series: Vive La Meditacion

Audio CD: 16 pages

Publisher: Tharpa Publications; 1 edition (October 10, 2013)

Language: Spanish

ISBN-10: 8493704350

ISBN-13: 978-8493704353

Product Dimensions: 5.5 x 0.2 x 4.9 inches

Shipping Weight: 1.1 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 2.0 out of 5 stars 1 customer review

Best Sellers Rank: #1,312,925 in Books (See Top 100 in Books) #65 in  Books > Books on CD > Languages > Spanish #291 in  Books > Books on CD > Health, Mind & Body > Meditation #310 in  Books > Books on CD > Health, Mind & Body > Relaxation & Meditation

Customer Reviews

Tharpa Publications is a non-profit organization dedicated to world peace. Tharpa  s books and audio on meditation, Buddhism, and self-help have sold over 800,000 copies. From accessible titles

for beginners to advanced volumes for serious meditators, all our books are acclaimed for their clarity and practical application. And as a collection, our titles reveal the entire Buddhist path to liberation and enlightenment.

No me gusto nada

[Download to continue reading...](#)

Meditación para cultivar un buen corazón (Meditation for Relaxation): Tres meditaciones guiadas para relajar el cuerpo y la mente (Vive La Meditacion) (Spanish Edition) Meditación para la relajación: Tres meditaciones guiadas para relajar el cuerpo y la mente (Vive La Meditacion) (Spanish Edition) Meditación para lograr una mente clara: una fuente diferente de felicidad (Vive La Meditacion) (Spanish Edition) La magia de la aromaterapia: El uso de las esencias para la mente, el cuerpo y el espíritu (Spanish Edition) "Recuperando mi Cuerpo, mi Mente y mi Espíritu": extraordinario testimonio personal, con una NUEVA y REFORMADORA visión para vencer los estados depresivos. (Spanish Edition) El Secreto Meditacion de la Mente Universal (Spanish Edition) La biblia de los cristales (Cuerpo-Mente / Body-Mind) (Spanish Edition) El Campo de Batalla de la Mente: Ganar la Batalla en su Mente (Spanish Edition) La limpieza cetogénica de 10 días: El metabolismo que su cuerpo necesita para quemar grasas (dieta keto, dieta rica en grasas, dieta cetogénica para la ... de grasa, cetogénica) (Spanish Edition) Domina tu mente - Cómo usar el pensamiento crítico, el escepticismo y la lógica para pensar con claridad y evitar ser manipulado: Técnicas probadas para ... de decisiones inteligentes (Spanish Edition) Guided Meditation: 30 Minute Guided Meditation for Sleep, Relaxation, & Stress Relief ((Self Hypnosis, Affirmations, Guided Imagery & Relaxation Techniques) Chicana and Chicano Mental Health: Alma, Mente y Corazón (The Mexican American Experience) Transcendental-meditation: Mindful Meditation, A Beginners Guide To Demystifying Meditation & Being Mindful With Transcendental-meditation ¡Buen viaje! Level 2, Student Edition (GLENCOE SPANISH) (English and Spanish Edition) Que pasa en mi cuerpo? Libro para muchachas: La guía de mayor venta sobre el desarrollo escrita para adolescentes y preadolescentes (What's Happening to My Body?) Que pasa en mi cuerpo? El libro para muchachos: La guía de mayor venta sobre el desarrollo, escrita para adolescentes y preadolescentes (What's Happening to My Body?) Tomando control de su salud: Una guía para el manejo de las enfermedades del corazón, diabetes, asma, bronquitis, enfisema y otros problemas crónicos (Spanish Edition) Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido. Una guía para sacarse al ex de la cabeza y el corazón (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) Portadas Perfectas: Descubre los secretos profesionales para crear una portada atractiva y

comercial (Emprender con Corazón n   2) (Spanish Edition) Mi Cuerpo es Mio: Un Libro para Enseñar a los Niños Pequeños cómo Resistir el Contacto Incómodo (Spanish Edition)

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

[FAQ & Help](#)