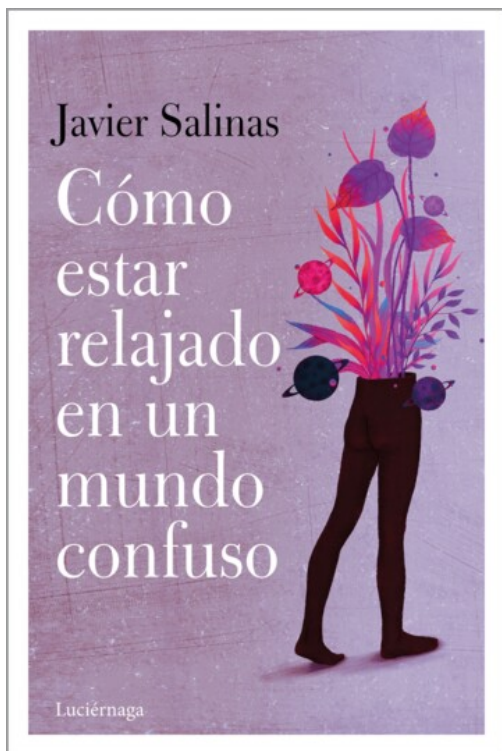




Cómo estar relajado en un mundo confuso

Lama Rodríguez

Animáte a hacer el mundo menos confuso y disfruta por fin de la vida.

Estar todo el día estresado, está sobrevalorado. Rodeados de insatisfacción, de objetivos inalcanzables y de un mundo que no nos llena.

Una vida más hermosa y serena también es posible. Cultiva una mente tranquila y abierta que te ayude a afrontar los retos de la vida con calma, mejorar tus decisiones rumbo a la felicidad.

Tienes al alcance de tu mano las soluciones para una vida plena: tu manera de sentir y tu manera de relacionarte con tu corazón y tu mente.

Fecha de publicación:
06/10/2020

Sello Editorial:
Ediciones Luciérnaga

Contacto de prensa

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Lama Rodríguez

Tiene su propio periplo de aciertos y de errores, que no es ni mejor ni peor que el de cualquier otro. Cuando acierta, piensa que es cosa suya, cuando se equivoca, piensa que es cosa de su ignorancia.

En cualquier caso, de cabezazo en cabezazo, como un aprendiz muy torpe, y que necesita que la vida le explique todo mil veces, llegó a conocer el mundo del yoga, de la meditación y del *mindfulness*. Y, por circunstancias misteriosas, se convirtió en maestro de ellas. Actividad que compagina con ser aprendiz de las mismas.