

image not found or type unknown



Mindfulness para tiempos difíciles

Javier Salinas

Fecha de publicación:
13/05/2020

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

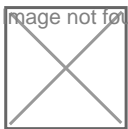
Una introducción al *mindfulness* y a la meditación en tiempos de confinamiento. Sigue las enseñanzas del singular maestro Lama Rodríguez para encontrar la paz interior que te ayudará a ser más consciente de los buenos momentos y a navegar mejor los malos.

Puede que estés viviendo tiempos difíciles o que, aunque hayas logrado esquivarlos, estén a punto de caerte encima. La situación en que nos encontramos nos ha puesto a todos frente al espejo y nos ha hecho ver que nuestra vida puede cambiar en un instante, tanto si queremos como si no.

El maestro Lama Rodríguez es alguien como tú: podría ser tu vecino, o la persona con la que te cruzas en el supermercado. A lo largo de su vida ha pasado por todos los "quizá" posibles y ahora, desde su identidad secreta, comparte su sabiduría en un audiolibro que nos enseña a vivir desde la aceptación de que nada es permanente. En esta narración, Lama Rodríguez transmite lo que ha aprendido de sus maestros y nos ofrece recursos para enfrentarnos a la adversidad en forma de meditaciones "para llevar" y de técnicas de respiración, de visualización y de concentración que nos permitirán calmar la mente y fluir con la vida. Todo ello con un desenfadado toque de humor que nos ayudará a todos, incluso a aquellos que desconfían del poder de la meditación, a abrir la mente y vivir de manera consciente.

Para ganar, debes aprender a perder: a perder la ira, la ansiedad, la depresión, la inseguridad y el miedo. Si pierdes eso, lo habrás ganado todo.

image not found or type unknown



Javier Salinas

Javier Salinas

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.