



## El arte de ser y estar: Conecta con el bienestar y la felicidad con PNL, mindfulness y ecología mental (Spanish Edition)

Félix Torán

 [Descargar](#)

 [Leer En Linea](#)

### El arte de ser y estar: Conecta con el bienestar y la felicidad con PNL, mindfulness y ecología mental (Spanish Edition) Félix Torán

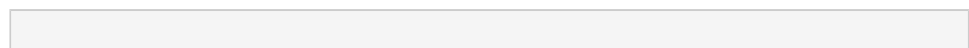
¿Deseas ser feliz y sentirte bien? ¿Deseas una vida en la que poder disfrutar de lo que haces sin pasar la mayor parte del tiempo en un mar de preocupaciones? Sin duda, ¡la respuesta es afirmativa! Y esa respuesta viene con otra pregunta de la mano: ¿es posible lograrlo? La respuesta es también afirmativa... ¡Es posible! Ahora bien, requiere de un poco de esfuerzo, disciplina y regularidad por tu parte. No va a robarte tu tiempo, pero dedicando unos minutos al día (cada cual los que disponga), se puede lograr, y los cambios positivos no tardarán en ser palpables. Dicho lo anterior, todavía queda un pequeño detalle por resolver: ¿cómo lograrlo?

El propósito de este libro es ayudarte a alcanzar el éxito, el bienestar y la conexión con la felicidad, a través de conocimientos, consejos y herramientas para la vida cotidiana, explicados de una forma clara, con un enfoque práctico y accesibles a cualquier lector. Se basan en la combinación de tres disciplinas que se complementan formando una poderosa terna que permite que el todo sea mayor que la suma de las partes... Se trata de la Programación Neurolingüística (PNL), el mindfulness (o atención plena) y la ecología mental.

Tienes en tus manos un texto de agradable lectura, explicado con la claridad y sencillez que caracterizan a Félix Torán. Conocerás la felicidad, el éxito y el bienestar como nunca antes. Te armarás con infinidad de recursos prácticos, conocimientos y consejos que te ayudarán a dar un giro progresivo a tu vida, hasta lograr ponerla en conexión con la felicidad y el bienestar. Aprenderás a lidiar con algunas de las más peligrosas resistencias mentales que frenan tu crecimiento personal, como son la envidia, la ira y la procrastinación.

Aprenderás a sacar el máximo partido a tu poder mental para llegar mucho más lejos en tu desarrollo personal, y trascenderás el mundo de los conceptos para encontrarte con la felicidad mediante tu experiencia directa.

¿Te apuntas a este viaje hacia el bienestar y el éxito por la vía de la felicidad?



 [Descargar El arte de ser y estar: Conecta con el bienestar y la f ...pdf](#)

 [Leer en línea El arte de ser y estar: Conecta con el bienestar y la ...pdf](#)

# **El arte de ser y estar: Conecta con el bienestar y la felicidad con PNL, mindfulness y ecología mental (Spanish Edition)**

*Félix Torán*

**El arte de ser y estar: Conecta con el bienestar y la felicidad con PNL, mindfulness y ecología mental (Spanish Edition) Félix Torán**

¿Deseas ser feliz y sentirte bien? ¿Deseas una vida en la que poder disfrutar de lo que haces sin pasar la mayor parte del tiempo en un mar de preocupaciones? Sin duda, ¡la respuesta es afirmativa! Y esa respuesta viene con otra pregunta de la mano: ¿es posible lograrlo? La respuesta es también afirmativa... ¡Es posible! Ahora bien, requiere de un poco de esfuerzo, disciplina y regularidad por tu parte. No va a robarte tu tiempo, pero dedicando unos minutos al día (cada cual los que disponga), se puede lograr, y los cambios positivos no tardarán en ser palpables. Dicho lo anterior, todavía queda un pequeño detalle por resolver: ¿cómo lograrlo?

El propósito de este libro es ayudarte a alcanzar el éxito, el bienestar y la conexión con la felicidad, a través de conocimientos, consejos y herramientas para la vida cotidiana, explicados de una forma clara, con un enfoque práctico y accesibles a cualquier lector. Se basan en la combinación de tres disciplinas que se complementan formando una poderosa terna que permite que el todo sea mayor que la suma de las partes... Se trata de la Programación Neurolingüística (PNL), el mindfulness (o atención plena) y la ecología mental.

Tienes en tus manos un texto de agradable lectura, explicado con la claridad y sencillez que caracterizan a Félix Torán. Conocerás la felicidad, el éxito y el bienestar como nunca antes. Te armarás con infinidad de recursos prácticos, conocimientos y consejos que te ayudarán a dar un giro progresivo a tu vida, hasta lograr ponerla en conexión con la felicidad y el bienestar. Aprenderás a lidiar con algunas de las más peligrosas resistencias mentales que frenan tu crecimiento personal, como son la envidia, la ira y la procrastinación.

Aprenderás a sacar el máximo partido a tu poder mental para llegar mucho más lejos en tu desarrollo personal, y trascenderás el mundo de los conceptos para encontrarte con la felicidad mediante tu experiencia directa.

¿Te apuntas a este viaje hacia el bienestar y el éxito por la vía de la felicidad?

**Descargar y leer en línea El arte de ser y estar: Conecta con el bienestar y la felicidad con PNL, mindfulness y ecología mental (Spanish Edition) Félix Torán**

---

Format: Kindle eBook

Download and Read Online El arte de ser y estar: Conecta con el bienestar y la felicidad con PNL, mindfulness y ecología mental (Spanish Edition) Félix Torán #V9B2C3Y178T

Leer El arte de ser y estar: Conecta con el bienestar y la felicidad con PNL, mindfulness y ecología mental (Spanish Edition) by Félix Torán para ebook en líneaEl arte de ser y estar: Conecta con el bienestar y la felicidad con PNL, mindfulness y ecología mental (Spanish Edition) by Félix Torán Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros El arte de ser y estar: Conecta con el bienestar y la felicidad con PNL, mindfulness y ecología mental (Spanish Edition) by Félix Torán para leer en línea.Online El arte de ser y estar: Conecta con el bienestar y la felicidad con PNL, mindfulness y ecología mental (Spanish Edition) by Félix Torán ebook PDF descargarEl arte de ser y estar: Conecta con el bienestar y la felicidad con PNL, mindfulness y ecología mental (Spanish Edition) by Félix Torán DocEl arte de ser y estar: Conecta con el bienestar y la felicidad con PNL, mindfulness y ecología mental (Spanish Edition) by Félix Torán MobipocketEl arte de ser y estar: Conecta con el bienestar y la felicidad con PNL, mindfulness y ecología mental (Spanish Edition) by Félix Torán EPub

**V9B2C3Y178TV9B2C3Y178TV9B2C3Y178T**