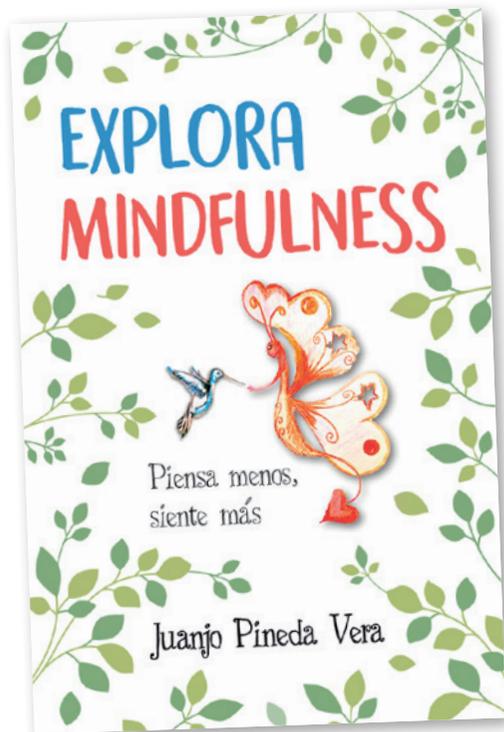


EXPLORA MINDFULNESS

Piensa menos, siente más

Juanjo Pineda Vera





EXPLORA MINDFULNESS

Mindfulness es una actitud que está dentro de ti y que hay que entrenar. Este manual te invita a instruir tu mente, tus emociones y tu cuerpo para alcanzar el bienestar, vivir con salud consciente y estar preparado para abrazar la felicidad.

¿QUIERES aprender a pensar para reducir estrés? Este libro es una guía para reducir pensamientos y prestar atención a lo importante.

¿ANHELAS hacer de cada instante un momento memorable? Este manual es una exploración hacia tu interior para crear nuevos espacios y desarrollar la magia y el misterio que somos. Prepara a tu corazón para sentir y a tu mente para observar. Sonríe, enciende el cerebro.

¿TE GUSTARÍA saber qué hacer con el enfado, cómo vivir con alegría, soltar tristeza y crear ambientes de confianza? Estas páginas te invitan a elegir la vida que quieres vivir mediante sencillos ejercicios que te ayudarán a identificar y regular emociones para crear relaciones más amables, creativas y cercanas.

¿DESEAS abrirte al mágico mundo de la intuición? Esta es una guía de exploración, una oportunidad para respirar, un precioso viaje que enciende la curiosidad, serena el cuerpo, despierta el sentimiento positivo y hace sonreír al corazón.

Un verdadero «mapa» para sentir más y pensar un poco menos.

JUANJO PINEDA



Soy **coach** certificado por ICF en la EEC, formado en **Ecología Emocional** y certificado por el IEE y la Fundació Àmbit. Soy un explorador de la influencia del movimiento del cuerpo en las emociones, formado en liderazgo situacional, con más de 15 años de experiencia en técnicas de relajación y bienestar. Monitor de Chi Kung en el **Centro Samsara**. Dinamizador y facilitador de procesos de desarrollo personal y habilidades creativas para equipos deportivos y de trabajo, en el maravilloso proyecto neurocientífico **El Jardín de Junio**.

Creador de **Emoenergía** donde llevamos la educación emocional a centros educativos y organizaciones desde 2011, colaborando con el proyecto **Innovajoven**.

Coach colaborador en el programa solidario de radio **Tengo 1 propósito**, conectando personas con necesidades desde 2013.

Facilitador de **mindfulness** y sentimiento positivo en el centro **INTG de Madrid**, coach individual en **CIVSEM Leche Pascual** desde 2010.

Explora
Mindfulness

Editorial
Arcopress



Editorial
ARCOPRESS

www.arcopress.com

Prensa y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

jarevalo@editorialalmuzara.com

Explora Mindfulness

IBIC: VXM-VX

ISBN: 978-84-16002-96-2

Rústica • 14,5 x 22 cm

208 páginas

PVP: 17,90 €

