

Su propósito es que encuentres en sus páginas la inspiración, la estrategia y el entrenamiento que necesitas para vivir de acuerdo a un nuevo estándar Ha escrito otros ocho libros: Madera de líder, Vivir es un asunto urgente, Reinventarse: tu segunda oportunidad (ediciones y traducido aidiomas), Ahora Yo, La respuesta, El cociente agallas (Premio Espasa de Ensayo), El guardián de la verdad y la tercera puerta del tiempo y ¡Tómate un respiro! Su propósito es que encuentres en sus páginas la inspiración, la estr ategia y el entrenamiento que necesitas par a vivir de acuerdo a un nuevo estándar. Descubrirás cómo mejorar tu Un recorrido a través de los conceptos más importantes para conseguir tanto la ansiada felicidad como la salud y el bienestar en general, gracias al cual el lector conocerá increíbles historias y anécdotas de los habitantes de este fascinante país — El superpoder del corazón Hoy, que tantas personas quieren hacer algo para prevenir el desarrollo de una posible enfermedad de Alzheimer, es importante conocer el impacto en el cerebro de la Quien quiera mejorar sus niveles de salud, bienestar y felicidad ha de conocer cómo poner en acción sus tres superpoderes, y este libro aspira a ser una guía para ello. En este libro vamos a explorar tres tipos de superpoderes: el que emana del corazón, el que emerge de la cabeza y el que surge de las manos felicidad ha de conocer cómo poner en acción sus tres superpoderes, y este libro aspira a ser una guía par a ello. Mindfulness, el arte de Mindfulness, el arte de mantener la calma en medio de la tempestad; Tus tres superpoderes para lograr una vida más sana, próspera y feliz, ideas para una vida plena y Resetea tu mente Quizás sea cierta la frase: «Cuando cambias la forma de ver las cosas. las mismas cosas cambiano.