

HAY VIDA MAS ALLA DE LA MENTE? N° 248



BELMAR, JOSE LUIS

SINOPSIS

Nuestra vida está condicionada por la mente, que construye nuestra percepción de la realidad mediante pensamientos y diálogos internos. Casi siempre funcionamos en modo pensante, sin despegarnos del diálogo interno que acapara la atención y condiciona nuestro comportamiento. El problema es que, dejándonos dominar por un exceso de dispersión mental, quizá nos estemos perdiendo lo mejor de la vida. Por suerte, no es esa la única forma de relacionarnos con la mente, y también es posible -y muy beneficioso- ejercitarse en un estilo diferente de dirigir la atención. Este libro no se ha escrito para regalar al lector una respuesta prefabricada a la pregunta del título, sino para invitarle a que sea él mismo quien la encuentre. Porque no basta con colmarle una necesidad intelectual; lo importante es que descubra un sentido nuevo, que haga más satisfactoria su existencia. Aprender a estar serenamente receptivos, arraigados en el presente, puede abrir la puerta hacia una vida más equilibrada y consciente; en suma, hacia una vida más real y menos deformada por el egocentrismo. José Luis Belmar, nacido en Jaca (Huesca) en 1962, es licenciado en Derecho y en Psicología, y posgraduado en Psicología Analítica. También ha recibido una amplia formación en mindfulness. Durante más de treinta años ejerció su actividad profesional en la Administración de Justicia. Interesado por la relación entre la psicología y la espiritualidad, ha sido instructor de meditación en Barcelona, donde también ha dirigido retiros intensivos y cursos en la línea propuesta en esta obra. Ha publicado Orar, en dos palabras (PPC, 2022), siguiendo la tradición contemplativa de san Juan de la Cruz. ...



Editorial	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
Materia	AUTOAYUDA
Colección	SERENDIPITY
EAN	9788433032959
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	140x210x10 mm.
Peso	130
Precio (Imp. inc.)	14,00€
Fecha de lanzamiento	07/02/2025

Títulos relacionados



Y A TI QUE TE MOTIVA? n° 249
OLGA CANIZARES;CRISTINA MIAJA



DIARIO DE UN ASOMBRO n° 17
GARCIA RUBIO, ANTONIO



DOMINAR LAS OBSESIONES n° 133
MORENO GIL, PEDRO JOSE/MARTYN GARCIA-SAN



DISEÑA TU VIDA N° 180
SANCHEZ GONZALEZ, DIANA / MEJIAS GOMEZ,