



## ¡Tómate un respiro! Mindfulness: El arte de mantener la calma en medio de la tempestad

*Mario Alonso Puig*

[Download now](#)

[Read Online](#) 

# ¡Tómate un respiro! Mindfulness: El arte de mantener la calma en medio de la tempestad

Mario Alonso Puig

**¡Tómate un respiro! Mindfulness: El arte de mantener la calma en medio de la tempestad** Mario Alonso Puig

Mario Alonso Puig es un referente en la autoayuda. Su nuevo libro nos sumerge en el mundo del *Mindfulness*.

Bajo una sólida base científica, nos habla de posibilidades, de oportunidades y de propuestas, no de creencias o dogmas. «Hay que prestar atención para ver las cosas tal como son».

La práctica del *Mindfulness* nos hace darnos cuenta de hasta qué punto nuestras proyecciones mentales alteran nuestra percepción de lo real. El *Mindfulness* nos puede ayudar a mejorar la salud, combatir el estrés, la ansiedad, la depresión y potenciar la creatividad. Es la capacidad de estar plenamente presente.

## ¡Tómate un respiro! Mindfulness: El arte de mantener la calma en medio de la tempestad Details

Date : Published April 27th 2017 by Espasa

ISBN :

Author : Mario Alonso Puig

Format : Kindle Edition 211 pages

Genre :

 [Download ;Tómate un respiro! Mindfulness: El arte de mantener ...pdf](#)

 [Read Online ;Tómate un respiro! Mindfulness: El arte de mantene ...pdf](#)

**Download and Read Free Online ;Tómate un respiro! Mindfulness: El arte de mantener la calma en medio de la tempestad Mario Alonso Puig**

---

## **From Reader Review ;Tómate un respiro! Mindfulness: El arte de mantener la calma en medio de la tempestad for online ebook**

### **Gonzalo Maranon says**

El libro es una excelente recopilación de las últimas evidencias científicas de los beneficios de la meditación. El autor da un repaso completísimo a todas las formas como el mindfulness y la práctica de la meditación pueden ayudarnos a crecer como personas y busca la raíz de estos comportamientos en áreas concretas del cerebro. Una obra que acerca al lector con conocimientos generalistas la ciencia detrás del mindfulness en un lenguaje claro y ameno, con muchas historias y gran profusión de citas. Se aprecia la monumental labor de documentación que ha realizado el autor.

Ahora bien, si quieres ir más allá de la teoría y zambullirte en la práctica, este libro te servirá de poco. Su enfoque racional y científico dedica las primeras 210 páginas a explicar la ciencia, y sólo las últimas 40 a explicar el cómo. Comenta los cuatro ejercicios básicos, dejando de lado cuestiones que me parecen vitales como ayudar a distinguir la mente pensante de la mente observadora, liberarnos de la idea de la búsqueda necesaria de la felicidad, cómo desenmascarar al ego, cómo enfocar el sufrimiento, etc.

Da la impresión de estar escrito por una persona que ha leído mucho y practicado poco, por lo que deja una sensación agridulce tras su lectura.

---

### **Laura says**

Un libro interesante donde el autor expone claramente los conceptos del Mindfulness y sus beneficios. Indica muchos ejemplos e investigaciones científicas que se han hecho sobre esta práctica.

---

### **Enrique Lancis says**

Magnífico libro sobre los beneficios del mindfulness, explicando las últimas investigaciones científicas sobre la materia. Además, Mario, uso como siempre su tono didáctico y fácil de leer. Muy recomendable si te interesa el mindfulness.

---