



Aprendiendo a sanar.

Movimiento
Sana

INTRODUCCIÓN



Vive una vida más feliz, saludable y productiva.

Una de las habilidades más importantes en la vida es cuidarse en cuerpo y mente. Es la base para todas las demás habilidades y áreas de desarrollo personal. Si no te cuidas a ti mismo, te resultará mucho más difícil aprovechar el poder de tu mente para desarrollarte, aprender y lograr más en la vida.

Sin embargo, los consejos sobre cómo cuidarse física y mentalmente a menudo son difíciles de entender e incluso pueden ser contradictorios. Este libro electrónico, ahora en su segunda edición, con contenido nuevo y revisado, está diseñado para hacer la vida más fácil y mejor. Se necesita un enfoque de sentido común, utilizando la evidencia científica para ayudarlo a comprender las opciones y aprender a tomar las decisiones correctas para usted.

Cuidar tu salud física y mental es importante. Sin embargo, no es suficiente. La famosa jerarquía de necesidades de Maslow sugiere que la mayoría de nosotros necesitamos más que eso. Necesitamos saber que estamos viviendo nuestra 'mejor vida': que estamos haciendo todo lo posible para llevar una 'buena vida' de la que no nos arrepentiremos más adelante.

Este libro electrónico te ayuda a vivir esa vida. Explica sobre los conceptos de vivir bien y 'bondad', junto con cómo desarrollar su propia 'brújula moral'. Utiliza el marco de las virtudes de Aristóteles para delinear una 'buena vida'. Al considerar cada una de las virtudes a la vez, le permite trabajar en sus debilidades y comprender dónde necesita

mejorar, pero también celebrar sus fortalezas. También analiza algunas formas de poner en práctica estas ideas, incluso haciendo que su estilo de vida sea más sostenible.

Los lectores descubrirán que les ayuda a desarrollar hábitos que los conducirán a una mente y un cuerpo sanos, proporcionando una base esencial para la vida.

Esta no es una lista de 'cosas por hacer', ni un manual de instrucciones. Está diseñado para ayudarlo a pensar en la vida que desea vivir y cómo puede comenzar a hacerlo.



ÍNDICE

- ¿Qué es la depresión?

Pág. 6

- 62 frases sobre la depresión y tristeza.

Pág. 20

- Estrés.

Pág. 30

- Autoestima.

Pág. 36

- Mindfulness.

Pág. 46

- ¿Qué es la grasa?

Pág. 52

- Ejercicio.

Pág. 53

- ¿Qué es dormir?

Pág. 59

- Una introducción al yoga para el bienestar.

Pág. 69

- Técnicas de Relajación - Aprendiendo a relajarse.

Pág. 78

- Yoga de la risa.

Pág. 83

- Aromaterapia.

Pág. 83

- Terapia Musical.

Pág. 87

- Conciencia.

Pág. 91

- Neuroplasticidad.

Pág. 97

- Mejora tu bienestar.

Pag. 102

- Inteligencia Emocional.

Pág. 106

- Automotivación.

Pág. 110

- ¿Qué es Bullying?

Pág. 134

- Mejorando la Comunicación.

Pág. 143

- ¿Qué es la ansiedad?

Pág. 152

- Desarrollando Resiliencia.

Pág. 162

- Coraje: Siendo Valiente.

Pág. 166

- Práctica Reflexiva.

Pág. 170

- Llevar un diario para el desarrollo personal.

Pág. 173

- ¿Qué es el amor propio?

Pág. 187

- ¿Qué es una relación tóxica?

Pág. 193

- ¿Qué es el miedo al abandono?

Pág. 207

- 11 señales que estás saliendo con un narcisista.

Pág. 218

- 10 estrategias de autocuidado.

Pág. 237

- ¿Qué es empatía?

Pág. 241

- Estableciendo metas personales

Pág. 246

- Reconocer y manejar las emociones

Pág. 254

- Las emociones y el cerebro

Pág. 255

- Vivir bien, éticamente

Pág. 259

- Gratitude - Ser agradecido

Pág. 264



DESCARGAR COMPLETO

