



## **Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia (Spanish Edition)**



**Descargar**



**Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia (Spanish Edition)

Jan Chozen Bay

**Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia (Spanish Edition)** Jan Chozen Bay

**Aventuras y meditaciones diarias para una vida plena.**

***Cómo entrenar a un elefante salvaje* ofrece ejercicios simples, rápidos y necesarios para estar y vivir siempre presente, ser consciente en todo momento e incorporar la meditación en tus actividades diarias para reducir el estrés y sacar el máximo provecho a tus días.**

Buda habló de domar la mente. Dijo que era como domar a un elefante salvaje. Así como un elefante sin domar puede causar daño, pisotear sembradíos y lastimar a la gente, del mismo modo la mente caprichosa, sin domar, puede causarnos daño y también lastimar a quienes nos rodean. Estar presente y ser conscientes es una herramienta muy poderosa para entrenar la mente y alcanzar su verdadero potencial, bondad y creatividad.

Investigaciones recientes señalan que la meditación y el acto de estar presentes de forma profundamente consciente puede reducir el estrés, mejorar nuestra salud física y elevar nuestro nivel de vida. Jan Chozen Bays -médico y maestra Zen- ha desarrollado una serie de prácticas simples que te ayudarán a cultivar la conciencia mientras realizas tus actividades diarias. Algunos de los ejercicios son: respirar tres veces antes de responder una llamada telefónica, ser consciente de tu postura y buscar siempre la indicada, comer con conciencia, y no dejar rastro alguno de tu presencia en la cocina. Para cada ejercicio encontrarás consejos, recordatorios y pequeñas lecciones de vida. Estar presente, atento a cada momento de tu vida te permitirá significa tener control total de tu mente y, por consiguiente, dominio y superación en todas tus labores.

## **Comentarios:**

"En forma brillante, elegante y práctica, Bays ha respondido la pregunta más frecuente de los estudiantes de meditación: "¿Cómo incorporo esta práctica en mi vida diaria?" Este libro es una caja de Pandora con las formas más sabias, profundas y compasivas para lograrlo." -Jack Kornfield, autor de *A path with heart*.

 [Descargar Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras avent ...pdf](#)

 [Leer en línea Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras ave ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia (Spanish Edition) Jan Chozen Bay**

---

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia (Spanish Edition) Jan Chozen Bay #RV0K27OIN15

Leer Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia (Spanish Edition) by Jan Chozen Bay para ebook en líneaCómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia (Spanish Edition) by Jan Chozen Bay Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia (Spanish Edition) by Jan Chozen Bay para leer en línea. Online Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia (Spanish Edition) by Jan Chozen Bay ebook PDF descargarCómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia (Spanish Edition) by Jan Chozen Bay DocCómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia (Spanish Edition) by Jan Chozen Bay MobipocketCómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia (Spanish Edition) by Jan Chozen Bay EPub **RV0K27OIN15RV0K27OIN15RV0K27OIN15**