

RESPIRA/ Calma tu mente. Concéntrate. Actúa. *Michael Townsend Williams*

visita

KOAN



Michael, Townsend Williams

Es un hacedor al que le gusta ser. Michael pasó de una vida de «hacer» en el mundo de la publicidad a una vida de «ser» como profesor de yoga y mindfulness. En la actualidad trabaja en la integración de ambos. Su empresa, Stillworks, imparte coaching sobre productividad consciente y atención plena a particulares, equipos y organizaciones. También es cocreador de la aplicación de iPhone BreatheSync™, que sincroniza respiración y frecuencia cardíaca para reducir el estrés y mejorar la concentración. Cree que el mundo necesita calmarse y que todos haríamos muchas más cosas si lo lográramos.

riverside
agency

Respira

Autor: Michael, Townsend Williams

Koan

ISBN: 978-84-18223-34-1 / Rústica / 128pp | 120 x 178 cm

Precio: \$ 20.500,00

Para todos aquellos que se sienten abrumados por las exigencias y ansiedades de la vida cotidiana, Respira ofrece prácticas para fomentar la relajación, la atención y la concentración. Cuando encuentras el equilibrio en la vida, puedes hacer cosas increíbles: crear, subirte a un escenario, liderar un equipo, emprender un negocio, formar una familia. Pero muy a menudo, frente a los cambios, permitimos que el estrés se apodere de nosotros y nos sentimos descentrados. Michael Townsend Williams, expublicista convertido en profesor de yoga y mindfulness, defiende el «buen hacer», abogando por una vida productiva, pero no a costa de nuestra salud y bienestar. ¿Y cuál es la clave para lograr esto? El aliento. Nuestra respiración, que es la conexión directa entre nuestra mente y nuestro cuerpo, refleja aquello con lo que estamos lidiando en cada momento. Nos avisa cuando algo nos sobrepasa. Con sencillos ejercicios de respiración y elementos de yoga, meditación y atención plena, Respira te ayudará a: Reducir el estrés y aumentar tu bienestar. Mejorar la concentración y la productividad. Cultivar nuevos buenos hábitos y abandonar los malos. Desarrollar el coraje y la resiliencia. ¿Estás preparado para respirar mejor? La crítica ha dicho... «Respira es un libro fantástico sobre algo que hacemos 600 millones de veces en la vida, pero en lo que raramente pensamos.» Michael Acton Smith, CEO de Calm «Perfecto para cualquiera que busque aprender a respirar mejor, encontrar la paz y comprender los conceptos básicos de la atención plena.» Lynchpin Media

Para todos aquellos que se sienten abrumados por las exigencias y ansiedades de la vida cotidiana, Respira ofrece prácticas para fomentar la relajación, la atención y la concentración.