



Anatomía del corazón: Compasión budista para transformar tu vida (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

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

Anatomía del corazón: Compasión budista para transformar tu vida (Spanish Edition)

Thupten Jinpa

Anatomía del corazón: Compasión budista para transformar tu vida (Spanish Edition) Thupten Jinpa

He aquí una práctica más poderosa para el cambio personal que el *mindfulness*: la compasión.

Basado en el revolucionario curso que imparte en la **Universidad de Stanford**, Thupten Jinpa nos enseña que la **compasión** puede ser un camino no siempre sencillo de cruzar, pero que también es un músculo que, si lo desarrollamos con los ejercicios cotidianos propuestos en este libro, dará más significado a nuestra vida, permitirá una mayor conexión con el otro, propiciará la completud con nosotros mismos y, finalmente, será la llave de nuestra propia felicidad.

Mediante experiencias personales y **ejercicios de meditación**, *Anatomía del corazón* nos guía hacia un entrenamiento físico y mental según las perspectivas de la **tradicción budista tibetana** y de la **psicología occidental** con los que liberamos estrés, combatimos la depresión, mejoramos nuestra salud, alcanzamos nuestras metas y cambiamos nuestro mundo.

Personalidades han opinado sobre la obra de Thupten Jinpa:

"*Anatomía del corazón* es un libro único que muestra cómo conjugar la contemplación y las prácticas budistas con la ciencia, así como el modo en que esto beneficia a todos los interesados en la transformación espiritual a través de prácticas que tienen un impacto positivo en la vida diaria. Aplaudo a mi traductor Thupten Jinpa por escribir este oportuno libro sobre la compasión y su cultivo." -Su Santidad el **Dalai Lama**-

"Thupten Jinpa habla desde su experiencia como monje que se convierte en padre de familia y alumno destacado para vertir su conocimiento y su pasado en este libro lleno de herramientas para llegar a ser mejores seres humanos. *Anatomía del corazón* nos ayuda a nutrirnos en la compasión que habita en todo corazón." -**Daniel Goleman**, autor de *Inteligencia emocional*-

"Me fascina cómo Jinpa aterriza la compasión como una forma de vida para todos dentro de nuestra caótica realidad. *Anatomía del corazón* es un libro imprescindible para estos tiempos difíciles" -**Richard Gere**-

 [Descargar Anatomía del corazón: Compasión budista para tr ...pdf](#)

 [Leer en línea Anatomía del corazón: Compasión budista para ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Anatomía del corazón: Compasión budista para transformar tu vida (Spanish Edition) Thupten Jinpa

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Anatomía del corazón: Compasión budista para transformar tu vida (Spanish Edition) Thupten Jinpa #OP1D9GLWBJF

Leer Anatomía del corazón: Compasión budista para transformar tu vida (Spanish Edition) by Thupten Jinpa para ebook en línea Anatomía del corazón: Compasión budista para transformar tu vida (Spanish Edition) by Thupten Jinpa 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 Anatomía del corazón: Compasión budista para transformar tu vida (Spanish Edition) by Thupten Jinpa para leer en línea. Online Anatomía del corazón: Compasión budista para transformar tu vida (Spanish Edition) by Thupten Jinpa ebook PDF descargar Anatomía del corazón: Compasión budista para transformar tu vida (Spanish Edition) by Thupten Jinpa Doc Anatomía del corazón: Compasión budista para transformar tu vida (Spanish Edition) by Thupten Jinpa Mobipocket Anatomía del corazón: Compasión budista para transformar tu vida (Spanish Edition) by Thupten Jinpa EPub

OP1D9GLWBJFOP1D9GLWBJFOP1D9GLWBJF