



# **Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente: El libro definitivo para aprender a meditar**

**(Spanish Edition)**

*Alejandro Gonzalez, Vanesa G. Alcolea*

[Download now](#)

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

# Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente: El libro definitivo para aprender a meditar (Spanish Edition)

Alejandro Gonzalez, Vanesa G. Alcolea

**Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente: El libro definitivo para aprender a meditar (Spanish Edition)** Alejandro Gonzalez, Vanesa G. Alcolea

ÍNDICE - ¿Dónde escondieron la felicidad? - ¿Por qué aprender a meditar? - ¿Cómo empezar a meditar? - Tipos de meditación: meditación vipassana, meditación budista, meditación trascendental, meditación zen... - Técnicas de meditación - Los 9 niveles de la meditación - Antar Mouna o silencio interior - Concentración o Trataka - Meditación y conciencia testigo - Relajación - Yoga Nidra - Yoga del sonido (Nada Yoga y Mantras para meditar) - Respiración y Pranayama - Mindfulness o cómo disfrutar de la vida - Estado de flow - Haz que suceda Con este libro aprenderás a meditar y controlar tus pensamientos y sentimientos para dirigirlos en la dirección que quieras en cada momento. La meditación te cambiará la vida en todos los aspectos: paz interior, relaciones, amor, felicidad, conocimiento, salud, trabajo... Cada uno de los capítulos contiene ejercicios y meditaciones para que puedas empezar tu práctica de meditación hoy mismo. Aprenderás a distinguir entre lo esencial en tu vida y lo que no lo es; lo que te lleva por el camino de la felicidad, por un lado, y lo que son caprichos, por otro. Entenderás que puedes superar todos los obstáculos, por grandes que sean, si usas todo el potencial de tu mente. Que no hay que escuchar esos pensamientos que dicen que tú no eres demasiado bueno para superarte y ser la mejor versión de ti mismo. Descubrirás que la meditación no es algo que solo practican ascetas y personas que hacen ayunos larguísimos, vestidos con un sencillo manto. Tú y yo podemos usar nuestra mente a un nivel que pocos se han imaginado. El poder de nuestra mente es inmenso. A lo largo de este libro de meditación para principiantes descubrirás conceptos que te permitirán conocer el mejor camino para ti, y que eres tú quien debe elegirlo. Si no lo haces tú conscientemente, estás dejando que otros lo elijan por ti. Aprenderás muchas cosas que no suelen explicarse:

- Que hay muchos tipos de meditación y puedes elegir el que mejor se adapte a ti.
- Cuáles son las técnicas de meditación y cómo ponerlas en práctica. Con meditaciones para principiantes.
- Descubrirás que hay Nueve Niveles de la meditación. Así sabrás en qué punto te encuentras, si te has desviado y qué rumbo hay que tomar.
- Cómo alcanzar el silencio interior y, sobre todo, aplicarlo para cambiar tu vida.
- Cómo mejorar la concentración, para no divagar y perder tus energías inútilmente.
- Qué es y cómo usar la conciencia testigo –aprender a vernos con objetividad y utilizarlo para ser el amo de tus pensamientos–
- Cómo relajarse fácil y rápidamente para reflexionar con claridad y paz interior.
- Qué es el Yoga Nidra y qué aplicaciones tiene.
- Qué es el Nada Yoga.
- Los mejores mantras para meditar.
- Qué es un Mandala y cómo usarlo para conocerte a ti mismo, o un Japa Mala y cómo usarlo al meditar.
- Cómo usar el Pranayama y la diferencia con la respiración normal.
- Qué es el Mindfulness.
- Cómo vivir en Estado de Flow (mi capítulo favorito).

En definitiva, con este libro podrás aprender a meditar y descubrir la verdadera felicidad, porque seguro que alguna vez te has planteado: ¿Por qué unas personas son felices y otras no? ¿Por qué unas lo son teniendo muchas dificultades en su vida y otras son infelices a pesar de tenerlo todo? ¿Por qué un mismo suceso es positivo para unos y negativo para otros? ¿Por qué ante una misma situación las personas reaccionamos de forma tan diferente? ¿Por qué unas personas siempre parecen seguras y serenas y otras sólo ven problemas? La felicidad no está en las cosas, ni siquiera en lo que nos sucede, sino en la interpretación de todo ello. En lo que pensamos sobre el mundo y lo que sentimos acerca de lo que nos rodea. La felicidad no tiene que ver con lo que nos pase, sino cómo nos sentimos respecto a ello. ¿Y si pudiéramos tener el control de estos pensamientos, emociones y sentimientos? ¿Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente?

 [Download Y si el secreto de la felicidad estuviera en la me ...pdf](#)

 [Read Online Y si el secreto de la felicidad estuviera en la ...pdf](#)

## **Download and Read Free Online Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente: El libro definitivo para aprender a meditar (Spanish Edition) Alejandro Gonzalez, Vanesa G. Alcolea**

---

### **From reader reviews:**

#### **Percy Cole:**

With other case, little folks like to read book Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente: El libro definitivo para aprender a meditar (Spanish Edition). You can choose the best book if you'd prefer reading a book. As long as we know about how is important a book Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente: El libro definitivo para aprender a meditar (Spanish Edition). You can add information and of course you can around the world with a book. Absolutely right, because from book you can know everything! From your country till foreign or abroad you will find yourself known. About simple matter until wonderful thing you can know that. In this era, you can open a book or even searching by internet system. It is called e-book. You can use it when you feel bored stiff to go to the library. Let's study.

#### **Dean Green:**

What do you concerning book? It is not important along? Or just adding material when you require something to explain what your own problem? How about your extra time? Or are you busy particular person? If you don't have spare time to accomplish others business, it is gives you the sense of being bored faster. And you have extra time? What did you do? All people has many questions above. They have to answer that question simply because just their can do which. It said that about book. Book is familiar on every person. Yes, it is proper. Because start from on jardín de infancia until university need this particular Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente: El libro definitivo para aprender a meditar (Spanish Edition) to read.

#### **Leslie Martin:**

A lot of people always spent their particular free time to vacation or perhaps go to the outside with them family members or their friend. Do you realize? Many a lot of people spent that they free time just watching TV, or perhaps playing video games all day long. If you wish to try to find a new activity honestly, that is look different you can read the book. It is really fun in your case. If you enjoy the book that you just read you can spent 24 hours a day to reading a reserve. The book Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente: El libro definitivo para aprender a meditar (Spanish Edition) it is quite good to read. There are a lot of people that recommended this book. These were enjoying reading this book. Should you did not have enough space to deliver this book you can buy the actual e-book. You can m0ore easily to read this book through your smart phone. The price is not too expensive but this book provides high quality.

#### **Andrea Behnke:**

Is it anyone who having spare time then spend it whole day by watching television programs or just lying down on the bed? Do you need something new? This Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente: El libro definitivo para aprender a meditar (Spanish Edition) can be the response, oh how comes? The new book you know. You are consequently out of date, spending your spare time by reading in this completely new era

is common not a geek activity. So what these ebooks have than the others?

**Download and Read Online Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente: El libro definitivo para aprender a meditar (Spanish Edition) Alejandro Gonzalez, Vanesa G. Alcolea #PAQ9KIU1R2J**

## **Read Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente: El libro definitivo para aprender a meditar (Spanish Edition) by Alejandro Gonzalez, Vanesa G. Alcolea for online ebook**

Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente: El libro definitivo para aprender a meditar (Spanish Edition) by Alejandro Gonzalez, Vanesa G. Alcolea Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente: El libro definitivo para aprender a meditar (Spanish Edition) by Alejandro Gonzalez, Vanesa G. Alcolea books to read online.

## **Online Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente: El libro definitivo para aprender a meditar (Spanish Edition) by Alejandro Gonzalez, Vanesa G. Alcolea ebook PDF download**

**Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente: El libro definitivo para aprender a meditar (Spanish Edition) by Alejandro Gonzalez, Vanesa G. Alcolea Doc**

**Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente: El libro definitivo para aprender a meditar (Spanish Edition) by Alejandro Gonzalez, Vanesa G. Alcolea Mobipocket**

**Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente: El libro definitivo para aprender a meditar (Spanish Edition) by Alejandro Gonzalez, Vanesa G. Alcolea EPub**