



## Namaste: Guia Para Tener Una Mejor Calidad de Vida: Guia Para Tener Una Mejor Calidad de Vida. Tecnicas Basicas Para Mejorar Su (Paperback)

By Milagros Capriles

Createspace, United States, 2011. Paperback. Book Condition: New. Valentina Capriles (illustrator). 224 x 150 mm. Language: Spanish . Brand New Book \*\*\*\*\* Print on Demand \*\*\*\*\*.La razon principal de este libro es poder transmitir a que las personas que lo lean, sencillas y eficientes practicas, para alcanzar una mejor calidad de vida. He elegido exponer el texto de una manera coloquial tratandose de mis propias motivaciones y experiencias que realmente impulsaron cambios importantes en mi persona. Lo que aqui describo viene de mi propia experiencia. Todo comenzo hace 6 anos, cuando mi internista llego a pensar que tenia algun problema serio en el cerebro, pues sufria de recurrentes dolores de cabeza. Luego de muchos analisis, comprendi que yo sufria de stress y me recomendo que practicara yoga. Fue asi que mi vida comenzo a cambiar. Con la practica diaria, de los ejercicios de yoga me sentia cada vez mas delgada y tallada. Posteriormente comence a tomar decisiones mas equilibradamente, con las respiraciones yoguicas, aprendi a no reaccionar de inmediato, respirando profundamente podia controlar mejor mis emociones. Comprendi que al no molestarme por los eventos diarios que nos encontramos en la vida, podemos utilizar mejor nuestra energia y ponerla al servicio...



**READ ONLINE**

### Reviews

*An incredibly amazing ebook with perfect and lucid answers. It is writter in basic terms and never difficult to understand. Its been written in an exceptionally basic way and it is only right after i finished reading this ebook in which in fact modified me, affect the way i really believe.*

-- **Beverly Hoppe**

*Extremely helpful for all class of individuals. Better then never, though i am quite late in start reading this one. I realized this publication from my i and dad suggested this ebook to discover.*

-- **Adela Schroeder II**