

Nota Dic- 2024 SKV Airline, Steo, R 46

La vida es algo más que correr

Diez minutos de meditación para un buen día. Esa es la propuesta que nos hace la autora de este libro. La invitación es a detener el vertiginoso ritmo de nuestras vidas, de una manera simple pero efectiva, para comprender que no podemos dejar pasar lo esencial, que



invertir en nuestro bienestar emocional es hacerlo también en salud y plenitud.

Jennifer Middleton, psicóloga clínica y autora del libro Yo (no) quiero tener cáncer, presenta en La vida es algo más que correr pensamientos de autores destacados y otros surgidos en su interacción con pacientes durante sus años de experiencia. Acompañados con una breve reflexión y ejercicios sugeridos, nos enseñan a meditar acerca de nosotros mismos, para estar más sanos y así vivir más sabia y plenteramente.

Editorial: Grijalbo

La vida es algo más que correr [artículo]

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

La vida es algo más que correr [artículo]

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile