

DÉJALO IR

RELAJA LA MENTE Y DESCUBRE EL MILAGRO DE TU VERDADERA NATURALEZA



Descripción:

Cualquier persona que haya practicado alguna de las tradiciones espirituales del planeta sabrá que la clave reside en *soltar, dejar ir*. ¿Pero *cómo* llevarlo a cabo? En esta original, sincera y práctica guía, Peter Russell nos muestra que las cosas a las que nos aferramos no suelen ser problemas tangibles, sino pensamientos, emociones, interpretaciones, creencias o expectativas; es decir, no son la realidad, tan solo existen en nuestra mente. Y podemos despojarlas de su poder y soltarlas, simplemente llevando a cabo un pequeño cambio mental. Russell resume este *despojarse* en una serie de pasos consistentes en aceptar, cobrar conciencia, reconocer o entablar amistad con aquello que tendemos a eludir. Esta práctica paradójica genera paz mental, nuevas perspectivas y sabiduría en la acción. En una época turbulenta como la nuestra, esta es una herramienta al alcance de todos.



Peter Russell

Es escritor, conferenciante y pensador destacado acerca de la conciencia y la espiritualidad. Es licenciado en Física teórica y en Psicología por la Universidad de Cambridge. También ha estudiado meditación y filosofía oriental en la India. Es autor de una decena de libros, entre los que sobresalen *Ciencia, conciencia y luz*, *Waking Up in Time* y *La revolución de la conciencia*.

[Más información](#)

Detalles del libro:

Título: **DÉJALO IR**

Subtítulo: **Relaja la mente y descubre el milagro de tu verdadera naturaleza**

Título Original: **Latting Go of Nothing**

Autor: **Peter Russell**

Prólogo de: **Eckhart Tolle**

Traducción de: **Fernando Mora**

Editorial: **Kairós**

Año de edición: **Enero 2022**

Nº de páginas: **160**

Encuadernación: **Rústica con solapas**

Formato: **13 x 20**

ISBN: **978-8499889818**

amazon.es



[Déjalo ir: Relaja la mente y...](#)

EUR 14,25

[Comprar ahora](#)

Selección de textos:

- Prólogo por Eckhart Tolle
- Prefacio