



Detener la mente con el Metodo AOC de Auto-Observacion Consciente: Un camino al Silencio Mental, la Atencion Plena y el Poder del Ahora: Volume 1

D. Carlos de Vilanova


 **Descargar**

 **Leer En Linea**

Detener la mente con el Metodo AOC de Auto-Observacion Consciente: Un camino al Silencio Mental, la Atencion Plena y el Poder del Ahora: Volume 1
D. Carlos de Vilanova

DETENER LA MENTE con el Método AOC de Auto-Observación Consciente. por Carlos de Vilanova. 210 páginas El Método AOC, de Auto-Observación Consciente es una técnica para alcanzar el Poder del Ahora, mediante la práctica del silencio mental. UN MÉTODO SENCILLO PARA DETENER LA MENTE, ALCANZAR LA CONSCIENCIA DEL INSTANTE PRESENTE Y RECONECTARSE CON EL SER. El poder del Ahora, es decir, el acto de vivir en el mágico presente, ha sido ampliamente divulgado, pero quizá sin detallar demasiado ninguna herramienta que nos permita acceder hasta él. La Auto—Observación Consciente (AOC) es, por fin, ésa herramienta -tan deseada como desconocida- que surge para desarrollar la Presencia en nosotros. La AOC es una nueva habilidad humana que florecerá en este tercer milenio con el fin de parar la mente y promover la reconexión con el Yo Profundo o Maestro Interno. Pensar es el más soterrado de los vicios y -sin duda- el más desgastante, porque no cesa nunca. En un mundo lleno de estrés, tenemos que levantar defensas frente al mismo, mientras buscamos una respuesta trascendente. La verdadera solución está en volver a mirar dentro, reenfocando nuestra atención mediante el Método Auto-observación Consciente con base en la respiración abdominal conectada. Se trata de una fórmula práctica y poderosa para alcanzar el silencio mental y llevar a cabo ese espeso concepto de la Atención Plena o Mindfulness, de tal modo que nos reconectemos al Espíritu que Somos. El Método AOC es una técnica para vivir plenamente conscientes del instante presente, que es el único tiempo que existe y es también el único lugar donde podemos encontrar a nuestro Maestro Interno, tal como nos propone el antropólogo de la salud Carlos de Vilanova en este libro teórico y práctico a la vez.

 [Descargar Detener la mente con el Metodo AOC de Auto-Observacion ...pdf](#)

 [Leer en linea Detener la mente con el Metodo AOC de Auto-Observacio ...pdf](#)

Detener la mente con el Metodo AOC de Auto-Observacion Consciente: Un camino al Silencio Mental, la Atencion Plena y el Poder del Ahora: Volume 1

D. Carlos de Vilanova

Detener la mente con el Metodo AOC de Auto-Observacion Consciente: Un camino al Silencio Mental, la Atencion Plena y el Poder del Ahora: Volume 1 D. Carlos de Vilanova

DETENER LA MENTE con el Método AOC de Auto-Observación Consciente. por Carlos de Vilanova. 210 páginas El Método AOC, de Auto-Observación Consciente es una técnica para alcanzar el Poder del Ahora, mediante la práctica del silencio mental. UN MÉTODO SENCILLO PARA DETENER LA MENTE, ALCANZAR LA CONSCIENCIA DEL INSTANTE PRESENTE Y RECONECTARSE CON EL SER. El poder del Ahora, es decir, el acto de vivir en el mágico presente, ha sido ampliamente divulgado, pero quizá sin detallar demasiado ninguna herramienta que nos permita acceder hasta él. La Auto—Observación Consciente (AOC) es, por fin, ésa herramienta -tan deseada como desconocida- que surge para desarrollar la Presencia en nosotros. La AOC es una nueva habilidad humana que florecerá en este tercer milenio con el fin de parar la mente y promover la reconexión con el Yo Profundo o Maestro Interno. Pensar es el más soterrado de los vicios y -sin duda- el más desgastante, porque no cesa nunca. En un mundo lleno de estrés, tenemos que levantar defensas frente al mismo, mientras buscamos una respuesta trascendente. La verdadera solución está en volver a mirar dentro, reenfocando nuestra atención mediante el Método Auto-observación Consciente con base en la respiración abdominal conectada. Se trata de una fórmula práctica y poderosa para alcanzar el silencio mental y llevar a cabo ese espeso concepto de la Atención Plena o Mindfulness, de tal modo que nos reconectemos al Espíritu que Somos. El Método AOC es una técnica para vivir plenamente conscientes del instante presente, que es el único tiempo que existe y es también el único lugar donde podemos encontrar a nuestro Maestro Interno, tal como nos propone el antropólogo de la salud Carlos de Vilanova en este libro teórico y práctico a la vez.

Descargar y leer en línea Detener la mente con el Metodo AOC de Auto-Observacion Consciente: Un camino al Silencio Mental, la Atencion Plena y el Poder del Ahora: Volume 1 D. Carlos de Vilanova

210 pages

About the Author

Carlos de Vilanova, ha profundizado en temas de New Age, espiritualidad, historia y psicología. Está Licenciado en Antropología social y cultural y es Máster en Patrimonio de Galicia. Además está Diplomado en enfermería y es experto en urgencias y emergencias e instructor de SVB y SVA. Posee estudios de Naturopatía, Reiki, MTCH, Dietética... y lo que es más importante, lo lleva a práctica en su vida diaria. Es creador del blog de limpieza hepática, que se ha convertido en el referente mundial en castellano a la hora de limpiar el hígado y reconquistar la salud. Es vegetariano, al igual que su esposa y sus dos hijos y vive en Galicia, España.

Download and Read Online Detener la mente con el Metodo AOC de Auto-Observacion Consciente: Un camino al Silencio Mental, la Atencion Plena y el Poder del Ahora: Volume 1 D. Carlos de Vilanova

#035MX76LUWD

Leer Detener la mente con el Metodo AOC de Auto-Observacion Consciente: Un camino al Silencio Mental, la Atencion Plena y el Poder del Ahora: Volume 1 by D. Carlos de Vilanova para ebook en línea Detener la mente con el Metodo AOC de Auto-Observacion Consciente: Un camino al Silencio Mental, la Atencion Plena y el Poder del Ahora: Volume 1 by D. Carlos de Vilanova 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 Detener la mente con el Metodo AOC de Auto-Observacion Consciente: Un camino al Silencio Mental, la Atencion Plena y el Poder del Ahora: Volume 1 by D. Carlos de Vilanova para leer en línea. Online Detener la mente con el Metodo AOC de Auto-Observacion Consciente: Un camino al Silencio Mental, la Atencion Plena y el Poder del Ahora: Volume 1 by D. Carlos de Vilanova ebook PDF descargar Detener la mente con el Metodo AOC de Auto-Observacion Consciente: Un camino al Silencio Mental, la Atencion Plena y el Poder del Ahora: Volume 1 by D. Carlos de Vilanova Doc Detener la mente con el Metodo AOC de Auto-Observacion Consciente: Un camino al Silencio Mental, la Atencion Plena y el Poder del Ahora: Volume 1 by D. Carlos de Vilanova Mobipocket Detener la mente con el Metodo AOC de Auto-Observacion Consciente: Un camino al Silencio Mental, la Atencion Plena y el Poder del Ahora: Volume 1 by D. Carlos de Vilanova EPub

035MX76LUWD035MX76LUWD035MX76LUWD