
Una Luz Para Ti PDF

Una Luz Para Ti | Naylín Núñez Gómez

[Haz clic para consultar el libro \(completo\) :](#)

[Una Luz Para Ti | Naylín Núñez Gómez](#)

:::
"Está en la línea de los mejores libros que conozco de autoayuda y crecimiento personal, pero como más asequible, más sensación de que todo eso 'está a mano'. "
Kailas, fundador de la escuela de yoga "Sanatana Dharma" en Galicia.

¿Es posible vivir en paz, aún en las más adversas circunstancias? ¿De dónde viene el gozo por todo, el deslumbramiento constante por la Creación? ¿Qué se necesita para estar aquí, ahora?

Con gran sencillez, Lucy, la protagonista de esta historia, comparte con nosotros la íntima vivencia de alguien que se atreve a conocerse y nos invita a descubrir en nosotros mismos esa capacidad, libres de todo dogma.

Una Luz Para Ti es la historia de una chica que transforma su sufrimiento en conocimiento propio. Te ofrece un viaje individual que te conducirá al autoconocimiento, para que tú también tengas la "suerte" de despertar.

Además de esta sorprendente historia, el libro cuenta con:

- 14 Reflexiones y técnicas de meditación
- 98 Hábitos Conscientes
- 4 Clases Completas de Yoga

Toda la información sobre el libro en www.unaluzparati.com

Sobre la autora:

Naylín Núñez es la creadora del blog "Yoga es Más", un sitio de encuentro de miles de personas interesadas en el yoga, el método más antiguo de mejoramiento humano.

Su blog "Yoga es Más" www.yogaesmas.com

Su libro gratuito descargado por miles de lectores, "Camino directo hacia tu

felicidad interior. Yoga para principiantes.” www.yogaesmas.com/yoga-para-principiantes

Su comunidad en Facebook <https://www.facebook.com/yogaesmas>

Fragmento del Prólogo de Una Luz Para Ti, por Ramiro Calle

“Naylín ha escrito una obra que resulta sin duda muy original, con su propia impronta, pero respetando los principios del verdadero yoga. Aborda, desde la visión de la sabiduría oriental y el yoga, temas tan esenciales para el ser humano como la soledad, el miedo, el ego, el perdón, el bienestar y otros, haciéndolo con claridad y cordura, de un modo conciso y directo, sin extraviarse en elucubraciones ni especulaciones. Aporta interesantes puntos de vista para la reflexión y ofrece ejercitamientos prácticos para llevar a cabo la mutación psíquica y poder aspirar a llevar una vida más plena y satisfactoria. Incluye tablas de asanas de acuerdo al sentido clásico y genuino del yoga, especificando sus beneficios y alcance.

Tras leer el libro de Naylín, la animo a seguir escribiendo y, sobre todo, a que no ceje en su valioso empeño por seguir difundiendo la que es sin duda la ciencia del espíritu más completa que hay en la Humanidad y que es un precioso legado para todos los que buscamos un conocimiento de orden superior y poder acelerar la evolución de la consciencia.”

Ramiro Calle, Maestro y escritor de yoga, pionero en introducir en España esta disciplina.

Temas que aborda el libro:

Soledad. Retorno al ser

Falta de confianza en ti mismo. ¿Qué te detiene?

Tristeza. Su verdadera causa

Propósito. El sentido de la vida

Bajar de peso. La vida, bocado a bocado

Estrés. Dejar de luchar, comenzar a vivir

Productividad. ¿Qué hacer cuando hay demasiado por hacer?

Miedo. Del miedo al amor, un solo paso

El ego. Las travesuras del ego

Perdonar. Hazte un gran favor: perdona

Ayuda a los demás. El servicio desde el amor.

Gratitud. Un estilo de vida
Felicidad interior. Camino hacia tu libertad
Vivir el ahora. La magia del momento

[Haz clic para consultar el libro \(completo\) :](#)
[Una Luz Para Ti | Naylín Núñez Gómez](#)

Una Luz Para Ti PDF

...:

Naylín Núñez Gómez

::...

Una Luz Para Ti PDF,Una Luz Para Ti kindle,Una Luz Para Ti ebook,Una Luz Para Ti online,Una Luz Para Ti,Una Luz Para Ti descargar,Una Luz Para Ti epub,Naylín Núñez Gómez,libros recomendados ,ebook,epub,pdf,leer online,online,descargar