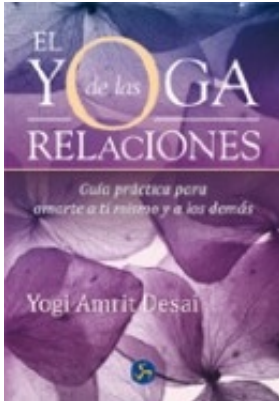


El yoga de las relaciones

publicado a la(s) hace 6 minutos por Jose Luis [actualizado el hace un minuto]



[Comprar Libro](#)

El yoga de las relaciones

Guía práctica para amarte a ti mismo y a los demás

Yogi Amrit Desai

Sabemos que todo el mundo (con independencia de su cultura, edad o estatus) está buscando lo mismo: amor, paz y armonía. Anhelamos a una persona especial, un trabajo que nos satisfaga plenamente, unos hijos a los que adorar...

Si el objetivo está tan claro, ¿por qué estamos en conflicto con todas las personas que nos importan y nos encontramos frecuentemente enmarañados en medio de crisis no deseadas?

Las relaciones exitosas no requieren mucho esfuerzo, aunque sí atención, aceptación y consciencia, y lograr este objetivo es posible cuando por fin dejamos de interponernos en nuestro propio camino. El secreto que ayuda a mantener buenas relaciones es lo que te revelan las páginas de este libro, y consiste básicamente en recordar lo que ya sabemos. Lo difícil es recordarlo, y poner esa consciencia en práctica cuando la necesitamos.

Por necesidad, este libro está dispuesto en capítulos lineales. Sin embargo, igual que el ashtanga yoga de Patanjali está diseñado para practicarlo de forma simultánea y no paso a paso, porque todas estas enseñanzas se practican juntas en una unidad de consciencia cuando nos alineamos con lo que pensamos, lo que decimos, lo que hacemos y lo que sentimos.