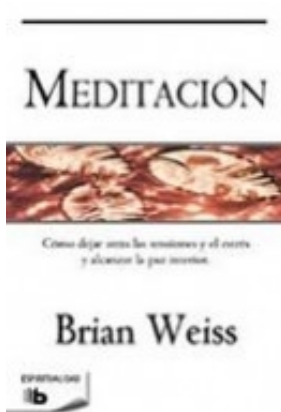


# Meditación Brian Weiss

publicado a la(s) hace 29 minutos por Jorge López [ [actualizado el hace 22 minutos](#) ]

## Meditación Brian Weiss



### Como dejar atrás las tensiones y el estrés y alcanzar la paz interior

La meditación Brian Weiss es una técnica que puede emplearse para experimentar la paz interior y que nos permite replantearnos nuestra visión sobre lo que nos rodea, incluso sobre nosotros mismos. Practicarla nos ayuda a confiar en nuestra capacidad para utilizar nuestras energías para purificar el cuerpo y la mente, y nos ayuda a descubrir y desarrollar nuestra espiritualidad. Para ayudarnos en la práctica de la meditación, el doctor Brian Weiss ha escrito este libro. Meditación incluye las técnicas que el doctor Weiss utiliza con sus pacientes para ayudarles a vencer el insomnio, la ansiedad, las fobias, problemas de peso y enfermedades. La meditación también puede reducir la tensión arterial, reforzar el sistema inmunológico y reducir el estrés. Este libro constituye el primer paso para conseguir que el viaje de la vida sea más relajado y lleno de paz. La meditación es una técnica que puede emplearse para experimentar la paz interior y que nos permite replantearnos nuestra visión sobre lo que nos rodea, incluso sobre nosotros mismos. Practicarla nos ayuda a confiar en nuestra capacidad para utilizar nuestras energías para purificar el cuerpo y la mente, y nos ayuda a descubrir y desarrollar nuestra espiritualidad.

[Comprar Meditación Brian Weiss](#)

**Brian Weiss** es médico y psiquiatra. Se licenció por la Universidad de Columbia y cursó estudios de postgrado en medicina en Yale. Fue jefe de residentes del Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Yale y actualmente es presidente honorífico del Departamento de Psiquiatría del Mount Sinai de Miami.

---

También puede interesarte [Almas Valientes de Robert Schwartz](#) autor de [El Plan de tu Alma](#) y [El Don de tu Alma](#) en [San Sebastián del 2 al 4 de Mayo 2014](#) y [Barcelona del 9 al 11 de Mayo 2014](#)