

The book was found

# El Libro De La Paciencia: Un Método Eficaz Para Combatir El Enojo Y Reducir El Estrés. (Spanish Edition)

## El libro de la **PACIENCIA**

*Un método eficaz para combatir el enojo y reducir el estrés.*



EDITORIAL  
Casa Tibet México

**Alberto Atala**

*Prólogo de Marco Antonio Karam*



## Synopsis

El objetivo principal de este ensayo es abordar el tema de la paciencia y, su contraparte, la emoción aflictiva del enojo. El autor enumera una serie de preguntas y aforismos para despertar en ustedes una sana curiosidad y animarlos a emprender la aventura de investigar a partir de su propia experiencia. La Paciencia: ¿Es ésta una utopía? La Paciencia: ¿Es debilidad o virtud? La Paciencia: ¿Es un remedio contra el estrés? La Paciencia: ¿Desarrollarla conlleva a mejorar nuestra calidad de vida? La Paciencia: ¿Es una tarjeta de crédito las 24 horas del día? La Paciencia: ¿Es ésta un arte? La Paciencia: Es un filtro para las emociones aflictivas. La Paciencia: Cuerpo enfermo en mente sana; esta se torna en un don. La Paciencia: Antídoto del enojo. La Paciencia: El mejor regalo que te puedas dar. La Paciencia: La persona que te daña, maestra por excelencia para practicar. La Paciencia: Calidad para afrontar la adversidad sin miedo. La Paciencia: Cuando es auténtica antecede al enojo. La Paciencia: Elemento medular de la espiritualidad. En realidad lo que se acaba de describir son solamente ideas que nos pueden hacer pensar con cual de estas propuestas nos identificamos o, por el contrario disentimos. Lo cierto es que tarde o temprano enfrentaremos situaciones que nos remitan a lo anterior. "La decisión de publicar este libro en nuestra Editorial es justamente la relevancia que tiene la paciencia como un posible antídoto al incendio de violencia que vivimos actualmente en nuestro mundo y países. Hoy más que nunca necesitamos de una herramienta que nos de equilibrio, una cierta paz interna que nos permita acceder a un dominio ejemplar sobre nosotros mismos, como un freno de mano que ayude a disminuir la velocidad de nuestras vidas y que en esa pausa nos permita responder a situaciones de una manera apropiada y compasiva, en lugar de impactarnos con nuestras propias emociones y problemas. Es de vital importancia aprender a ser pacientes así como mostrar este valioso camino a otros. Por ello, Alberto ha llamado así a este manual: "el libro de la paciencia", estructurado como una excelente guía. Sin duda, será de beneficio para cualquiera que esté buscando progresar en el sendero hacia la madurez espiritual".

â Marco Antonio Karam

## Book Information

File Size: 1052 KB

Print Length: 117 pages

Simultaneous Device Usage: Unlimited

Publisher: Casa Tibet México; 1 edition (July 17, 2016)

Publication Date: July 17, 2016

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B01IO2OSMQ

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #713,090 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #69

in Books > Libros en español > Religión y espiritualidad > Budismo #108 in Books > Libros en español > No-Ficción > Filosofía > Oriental #1234 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Religión

[Download to continue reading...](#)

El libro de la paciencia: Un método eficaz para combatir el enojo y reducir el estrés. (Spanish Edition) Libro de colorear - Jardin de fantasia: Para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión (Spanish Edition) Libro de Cocina de la Dieta DASH: Recetas Rapidas y deliciosas para perder peso, prevenir la diabetes y reducir la presión sanguínea (Spanish Edition) Equilibrio. Libro de colorear para adultos: Técnicas de reducción de estrés (Color Nirvana) (Volume 1) (Spanish Edition) EL CACHORRO 8 ESENCIALES NORMAS DE CAPACITACIÓN: Aprender 8 Poderosamente Eficaz Y Reglas Simples Para Entrenar A Tu Cachorro Para Convertirse En Un Perro ... Mascota Fácil Serie nº 4) (Spanish Edition) Como Crear Un Plan De Marketing Eficaz: Guía para novatos y expertos para crear un estrategia de marketing efectiva (Internet Marketing nº 2) (Spanish Edition) El mono estresado: Todo lo que usted necesita saber sobre el estrés, su prevención y su tratamiento, como nunca se lo habíamos contado (Spanish Edition) Lego libro de colorear: Un 60 encantador libro de colorear páginas para niños de 3 años. Todos los últimos personajes de caballeros de Nexo y Ninjago ... en todo mundo de lego. (Spanish Edition) Tus Zonas Erróneas / Your Erroneous Zones: Guía Para Combatir Las Causas De La Infelicidad (Spanish Edition) Tus zonas erróneas: Guía para combatir las causas de la infelicidad (Spanish Edition) El cerebro obeso: Las claves para combatir la obesidad están en el cerebro (Spanish Edition) Alegria: Libro Para Colorear Para Adultos (Mandalas Fantásticos, Volumen 2): Un Maravilloso Libro de Arte Terapia Antiestrés con Mandalas Zen Para ... Desarrollar la Creatividad (Spanish Edition) Pokemon Libro de Colorear para niños Volume 2: En este tamaño A4 del libro de colorear, hemos capturado 76 criaturas capturables de Pokemon Go para que ... De Colorear Para Niños (Spanish Edition) ¿Dios existe?: El libro que todo creyente debería (y todo ateo temer) leer (Spanish Edition) COMUNICACIÓN EFECTIVA: (Secretos de un Publicista)

Principios básicos de persuasión aplicados para lograr una comunicación efectiva, eficaz y movilizadora (Spanish Edition) El pequeño libro para invertir con sentido común: El mejor método para garantizar la rentabilidad en bolsa (Spanish Edition) Children's Spanish books: "¿Si no estuviera tan solo!": Libro en Español para niños (Spanish Edition) libro de animales (series book) Cuento para Dormir ... ESL Books: (Spanish book for kids) nº 2) Guía Sin Estrés Para Organizar Tu Hogar en 7 Días (Spanish Edition) Los 7 pasos para ser más feliz: Cómo liberarte del estrés, las preocupaciones y las angustias del pasado (Spanish Edition) Proponte Ser Feliz: Pinta Una Sonrisa En Tu Rostro Todos Los Días y Elimina El Estrés y La Ansiedad Para Siempre. 30 Conductas Proactivas de Autoayuda (Guía de Vida, nº )

[Dmca](#)