

# El libro de la paciencia: Un método eficaz para combatir el enojo y reducir el estrés.

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: Cualidad 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 país. 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". —Marco Antonio Karam

- Published on: 2015-11-01
- Released on: 2015-11-01
- Original language: Spanish
- Dimensions: 8.50" h x .42" w x 5.50" l, .48 pounds
- Binding: Paperback
- 184 pages

El libro de la paciencia: Un método eficaz para combatir el enojo y reducir el estrés. por Alberto Atala fue vendido por £11.78 cada copia.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.

Obra protegida por derechos de autor

# 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*

Obra protegida por derechos de autor

- Título del libro : El libro de la paciencia: Un método eficaz para combatir el enojo y reducir el estrés.
- ISBN: 1535387289
- Autor: Alberto Atala

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer El libro de la paciencia: Un método eficaz para combatir el enojo y reducir el estrés. en línea. Puedes leer El libro de la paciencia: Un método eficaz para combatir el enojo y reducir el estrés. en línea usando el botón a continuación.

**LEER ON-LINE**

## **Libro**

El libro comprendido como una unidad de hojas impresas que se encuentran encuadernadas en determinado material que forman un volumen ordenado, puede ...

### **El Libro de Enoch 1**

Introducción . El Libro de Enoc ha sido traducido al castellano desde dos versiones inglesas, editadas por Robert H. Charles y Hedley F ...

### **Libro "La Paradoja: Un relato sobre la verdadera esencia ...**

La Paradoja: Un relato sobre la verdadera esencia del Liderazgo. Las definiciones. El paradigma antiguo. El modelo. El verbo. El entorno. La elección.

### **METODO PROFESIONAL PARA APROBAR OPOSICIONES5ª**

#### **Edición**

Una idea fundamental que debe presidir toda tu preparación, es que en las oposiciones la balanza se puede inclinar de un lado u otro, por los más ...

### **Laitman.es – La Ciencia de La Cabalá y El Significado de ...**

Pregunta: Desde 1995 la Cabalá ha comenzado su revelación a las masas. ¿Esto significa que los niños nacidos después de 1995 están en un nivel ...

### **LA BIBLIA, EL ANTIGUO TESTAMENTO**

Folleto EVC No. 460. ARQUIDIOCESIS PRIMADA DE MÉXICO "LA BIBLIA, EL ANTIGUO TESTAMENTO" R.P. Padre Herrasti, S.M. NIHIL OBSTAT . 26 de junio de ...

### **El Libro de Thoth**

Juntos, aunaron sus fuerzas para la tremenda tarea de preparar las 78 cartas del Libro de Thoth. La idea original de Crowley era la de elaborar una baraja ...

### **LA VERDAD SOBRE EFICIENCIA, EFICACIA Y EFECTIVIDAD**

...

Definición de acuerdo al diccionario. De acuerdo a la real academia española. Análisis de los conceptos. El dinámico mundo actual, exige un alto nivel ...

### **Sur de Florida Últimas Noticias, Deportes y Crimen**

La victoria del Heat tuvo anoche un nombre propio Goran Dragic. Porque si él no hubiera hecho lo que hizo de nada serviría hoy decir que el equipo le ...

## **RIALP**

Serafin de Sarov, Macario de Optina, Juan de Kronstadt, Silvano del Monte Athos