



## 50 maneras de salvar tu vida

*Javier Salinas Gabiña*

[Download now](#)

[Read Online ➔](#)

# **50 maneras de salvar tu vida**

*Javier Salinas Gabiña*

## **50 maneras de salvar tu vida** Javier Salinas Gabiña

- Una obra que nos anima a aprovechar cada situación y oportunidad que se nos brinda para encontrar paz, serenidad, felicidad, y plenitud.
- A través de meditaciones, Javier Salinas presenta un mapa de situaciones cotidianas que nos invitan a comprender el misterio de la Vida.
- Incluye poemas y canciones para reconocer la belleza de la vida, así como ejercicios inspirados en el mindfulness que transformarán nuestro estado interior.

Vivir la vida en presente, haciéndonos responsables de las decisiones que tomamos en cada instante. Crecer y mejorar a cada paso, escuchando los dictados del corazón, para tomar la ruta que lleva a la felicidad y a la plenitud. Ese es el punto de partida de “50 maneras de salvar tu vida”, el nuevo libro de Javier Salinas, el autor que nos cautivó con “Felicidad, manual de instrucciones”.

Con el tono cercano y fresco que lo caracteriza, Javier Salinas ofrece meditaciones que desatarán nudos, transformarán percepciones y suscitarán revelaciones en cincuenta situaciones que todos afrontamos en el día a día, algunas complicadas («meditación para cuando te enfrentas a una ruptura sentimental») y otras de la vida cotidiana («meditación para cuando estás en un atasco»), todas reveladoras («meditación para cuando crees que tú eres perfecto y los demás hacen las cosas mal»). Un luminoso camino hacia la magia del presente de la mano de un autor tan intuitivo como compasivo.

## **50 maneras de salvar tu vida Details**

Date : Published October 30th 2017 by Urano

ISBN :

Author : Javier Salinas Gabiña

Format : Kindle Edition 137 pages

Genre :

 [Download 50 maneras de salvar tu vida ...pdf](#)

 [Read Online 50 maneras de salvar tu vida ...pdf](#)

**Download and Read Free Online 50 maneras de salvar tu vida Javier Salinas Gabiña**



## **From Reader Review 50 maneras de salvar tu vida for online ebook**

### **Tijuana Local says**

“El amor no duele, solo hace tanto daño que quisieras morir, para descansar” – Javier Salinas }

El mindfulness se considera una práctica de meditación, una técnica de relajación y una actitud más cómoda ante la vida. Es una herramienta que puedes usar en cualquier situación y en cualquier momento del día, sin importar la hora ni el lugar.

El objetivo final es conseguir que las situaciones cotidianas no te afecten, que tus emociones no te jueguen una mala pasada, que puedas tomar las mejores decisiones en cada momento y que tu mente deje de fabricar pensamientos que no te llevan a nada bueno. Suena fabuloso ¿verdad? Mucha gente lo está llevando a la práctica gracias a este tipo de libros que son puramente mindfulness para la vida cotidiana.

Este pequeño libro me llegó gracias a Ediciones Urano. Hace un par de meses lo vi en las novedades de la editorial y me pareció bastante interesante el título, ya saben, en ocasiones perdimos el control de todo, sentimos que hemos perdido el rumbo de nuestra vida y necesitamos que alguien o algo, en este caso un libro, nos eche una mano para que las cosas empiecen a cambiar. Aunque claro, todo depende de uno mismo...

El libro es relativamente corto, como su nombre lo dice, son 50 meditaciones para todo tipo de momentos, y cuando te digo todo, es realmente ¡TODO! Hay algunas muy divertidas, como para cuando no tiene wifi tu celular o cuando se le ha acabado la batería, ¿acaso no eres de los que se ponen como locos cuando eso sucede? Las que más te podrían servir son aquellas que son para cuando estás enfermo, para cuando discutes con tu pareja o cuando no tienes trabajo; sin embargo, hay unas muy intensas, como para cuando pierdes a un ser querido o para cuando tienes una ruptura sentimental. Se los dije, este libro lo tiene todo, y por si fuera poco, también encontraremos algunos ejercicios mágicos que podrás llevar a la práctica para sentirte aún mejor, vale la pena hacerlos.

Los poemas me han gustado mucho, sí, leíste bien, poemas. Las meditaciones van acompañadas de un comentario del autor sobre las diversas situaciones de la vida cotidiana que tú y yo atravesamos día a día. La meditación como tal es un breve poema, una delicia. Estoy seguro que los vas a disfrutar todos, puede que algunos te parezcan exagerados, vaya, ¿quién va a meditar cuando no venden tu pizza favorita? Ya me visualicé en Little Caesars cuando no tienen lista la pizza hawaiana que tanto me gusta... si llevo a la práctica lo que dice el autor, le diré a la cajera que no hay problema, que no esperaré los más de 8 minutos que prometen, que puedo llevarme una de pepperoni y que la voy a disfrutar al máximo. Ven, esto del mindfulness sí sirve. Aunque luego hacemos todo lo contrario y nos enojamos.

La edición del libro me gustó mucho, tanto la portada como su interior. Las hojas son como de cartoncillo y predominan los tonos turquesa. Algunas meditaciones se acompañan de sencillas ilustraciones. Lo mejor es su tamaño, lo puedes llevar contigo a cualquier lugar. Espero se animen a comprarlo y que su vida empiece a cambiar, que deje de ser tan complicada, total, sólo vamos a tener una, hay que gozarla.

---