

The book was found

# Equilibrio. Libro De Colorear Para Adultos: Técnicas De Reducción De Estrés (Color Nirvana) (Volume 1) (Spanish Edition)



## Synopsis

Las mandalas son una herramienta fundamental para el ejercicio de la meditación. Su origen se remonta miles de años atrás junto a los orígenes de las primeras tradiciones tánticas y budistas y son utilizadas a diario por millones de personas. Aunque la imagen más habitual de una mandala está asociada a los monjes tibetanos y el Dalai Lama existen innumerables culturas en Asia y la India que la utilizan como un instrumento para obtener estados elevados de conciencia. Los dibujos geométricos y las formas equilibradas de la mandala pueden representar visualizaciones externas del universo o recreaciones internas de nuestra alma que nos ayuden como guía en las prácticas psicofísicas de varias tradiciones asiáticas, incluyendo la meditación. Con frecuencia, las mandalas son asociadas a un palacio central rodeado de distintas capas que es necesario ir desgranando para llegar al mismo. El objeto en el centro puede representar una meta personal, el fruto de una oración, o un estado psíquico elevado. En la tradición budista la mandala permite la realización de una tarea repetitiva hasta el punto de la saturación mental. Una vez llegados a este punto se pueden recitar mantras o visualizar el proceso global que nos llevará a llegar al corazón de la misma y a la obtención de un estado meditativo de contemplación. Lleno de mandalas e imágenes detalladas con diseños complejos e intrincados este libro de colorear para adultos provee horas de relajación y reducción de estrés. Las instrucciones para poder disfrutar al máximo no pueden ser más simples: Desempolva los lápices de colores, plastidecores, o rotuladores de ese cajón donde hace tanto tiempo que los dejaste. ¿Estás en un avión? Baja la mesita. ¿Estás en casa? Apaga el móvil. Deja de pensar en el trabajo, el banco, los problemas con los vecinos, tus metas, la cita con el médico o la peluquera. Recuerda que colorear es como bailar o hacer ejercicio. No tienen un fin en sí mismo. La actividad es el fin. Encuentra la página que más te guste y empieza a colorear. Busca patrones de colores o repeticiones cromáticas que te inspiren. Si en cualquier momento empiezas a darte cuenta de que te estás divirtiendo, olvidándote de tus problemas, sintiéndote más creativo, relajado y tranquilo tómate un momento para respirar profundamente y disfrutar: Estás meditando.

## Book Information

Series: Color Nirvana

Paperback: 108 pages

Publisher: Punto Rojo Libros; 1 edition (June 22, 2015)

Language: Spanish

ISBN-10: 8416484015

ISBN-13: 978-8416484010

Product Dimensions: 8.2 x 0.2 x 8.2 inches

Shipping Weight: 9.3 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 5.0 out of 5 stars Â See all reviews Â (1 customer review)

Best Sellers Rank: #372,554 in Books (See Top 100 in Books) #17 in Â Books > Libros en espaÃfÂ ol > Hogar y jardinerÃfÂ-a > Manualidades y Pasatiempos #1201 in Â Books > Arts & Photography > Painting #2589 in Â Books > Arts & Photography > Drawing > Coloring Books for Grown-Ups

## Customer Reviews

I love it!!!!

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

Equilibrio. Libro de colorear para adultos: TÃfÂ©nicas de reducciÃfÂ n de estrÃfÂ©s (Color Nirvana) (Volume 1) (Spanish Edition) Libros Para Colorear Para Adultos: Mandala Indio Paginas Para Colorear (Libros de Mandala Intrincados Para Adultos) Volumen 7 (Spanish Edition) Frozen Colorear para ninos: Este hermoso A4 60 pÃfÂ¼gina colorear libro para niÃfÂ os colorear con todos tus personajes favoritos. AsÃfÂ- que lo que espera ... y empezar a colorear. (Spanish Edition) Pokemon Libro de Colorear para niÃfÂ os Volume 2: En este tamaÃfÂ o A4 del libro de colorear, hemos capturado 76 criaturas capturable de Pokemon Go para que ... De Colorear Para NiÃfÂ os) (Spanish Edition) Alegria: Libro Para Colorear Para Adultos (Mandalas Fantasticos, Volumen 2): Un Maravilloso Libro de Arte Terapia Antiestres con Mandalas Zen Para ... Desarrollar la Creatividad (Spanish Edition) Lego libro de colorear: Un 60 encantador libro de colorear pÃfÂ¼ginas para niÃfÂ os de 3 aÃfÂ os. Todos los ÃfÂºltimos personajes de caballeros de Nexo y Ninjago ... en todo mundo de lego. (Spanish Edition) Las Estaciones De La Cruz: Un Devocionario Catolico y Libro de Colorear Para Adultos : Un Devocionario Catolico para Reflexionar con La Familia Sobre ... del Papa Francisco (Spanish Edition) Escenas de los Salmos: Libro de colorear para adultos. Coloree mientras medita en la Palabra de Dios para su vida (Spanish Edition) Adultos NiÃfÂ os: Hijos de Familias Disfuncionales o con Problemas por el Abuso de Sustancias (Adultos Ninos) (Volume 1) (Spanish Edition) Volver a la escuela libro para colorear para los ninos (Spanish Edition) Bendiciones Sencillas el Libro de Colorear: Escrituras y Las Inspiraciones de Color a La Mundo (Spanish Edition) Es una niÃfÂ a libro para colorear 1 (Volume 1) (Spanish Edition) NiÃfÂ a ÃfÂ¼ngel de las flores libro para colorear 5 (Volume 5) (Spanish Edition) NiÃfÂ a

Ángel de las flores libro para colorear 4 (Volume 4) (Spanish Edition) Princesa libro para colorear 2 (Volume 2) (Spanish Edition) Princesa libro para colorear 1 (Volume 1) (Spanish Edition) Fotos de desnudos sin censura: ¡Á venes mujeres y chicas desnudas. [Libro 5 de imágenes para adultos] (Spanish Edition) Aromaterapia y Terapias Naturales para Cuerpo y Mente La Guía Holística para Bienestar, Equilibrio y Belleza: Crea Tu Propio Spa de Bienestar Holístico ... Terapias Naturales) (Spanish Edition) Animales fantásticos y dónde encontrarlos: Un libro de 20 postales para colorear (Spanish Edition) Libro de colorear - Jardin de fantasia: Para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión (Spanish Edition)

[Dmca](#)