



SUKEY Y ELIZABETH NOVGRATZ  
ILUSTRACIONES DE NIEGE BORGES



# SOLO SIÉNTATE

SI CREES QUE MEDITAR NO ES LO TUYO,  
¡TE EQUIVOCAS!



Sukey y Elizabeth Novogratz

## SOLO SIÉNTATE

Si crees que meditar no es lo tuyo,  
¡te equivocas!

Pvp: € 16,90 (16,25 sin iva)

Fecha: 9 de Abril 2019

Páginas: 224 a colores

Rústica 15 x 21 cm

ISBN 9788417080266

Ibic: VXM

ISBN: 978-8417080266



9 788417 080266

- Libro moderno, visual, directo y estimulante
- Las autoras son muy buenas en empatizar con el lector y captar su atención
- Muchos ejercicios y aplicación práctica

EL MAYOR SECRETO DE LA MEDITACIÓN ES QUE  
NO HAY NINGÚN SECRETO: SÓLO TIENES QUE  
ENCONTRAR UN MOMENTO TODOS LOS DÍAS EN  
EL QUE SENTARTE Y MEDITAR.

### EN LA OFICINA

En la actualidad, hay muchas empresas que tienen roles definidos y se suele dividir a los empleados en departamentos y ministerios de actividades para los empleados. Aunque esto es bueno, también hay que tener en cuenta que hay muchas personas que trabajan en la oficina y no tienen un rol definido. Y si no tienes un rol claro, es difícil saber qué hacer y qué esperar. Este libro te ayuda a encontrar tu rol en la oficina y a ser más feliz y productivo.

### CAMPANAS Y SILECIOS

Una buena idea es poder poner el lugar perfecto para meditar, pero a menudo no es una opción viable y, de todas maneras, no hace falta que sea un lugar perfecto para meditar. Incluso si trabajas en una oficina ruidosa y llena de gente, hay maneras para meditar en el trabajo. Además, si consigues meditar en un lugar ruidoso y caótico, conseguirás mantener la concentración en el momento más difícil.

### SÍTIOS PARA MEDITAR EN LA OFICINA



### ES VIEJO, PERO SIGUE SIENDO UN CLÁSICO

Una de nuestras inspiraciones principales es la Respiración de Fuego. Lleva millones de años de tradición y es la primera de las prácticas. Te enseña a controlar el fuego y a usarlo para iluminar tu vida. Es una práctica que ha sido usada por muchos maestros de la meditación y es una de las más poderosas para abrir los canales de energía, limpiar la mente, activar el flujo de energía (chi) y, además, la sensación de bienestar, activar el flujo de energía, limpiar los canales y activar los chakras.

### RESPIRACIÓN DE FUEGO



#### 1. SIÉNTESE

Sitúate en la misma posición que adoptas para la meditación, o en la posición que prefieras para estar en silencio, pero con la espalda bien recta.

#### 2. COMIENZA

Realiza algunas respiraciones profundas desde la nariz.

#### 3. RESPIRACIÓN

Inhala profundamente y exhala con fuerza, con respiración controlada y sigúela a través de la nariz. Hazlo con fuerza, de manera que el sonido se oiga.

#### 4. EMPIEZA CON UN MINUTO

Algunas personas se sienten más cómodas respirando fuego durante 11 o 12 minutos. En la vida real es más difícil de hacer algunas veces.



Este libro es para ti:

- si aconsejas la meditación a los demás, pero tú no la haces
- si te enfadas contigo mismo... por estar enfadado
- si tu esterilla de yoga está llena de polvo
- si las pastillas no funcionan
- si la última vez que respiraste de manera profunda fue cuando te tiraste al agua de una piscina
- si crees que no estás hecho para meditar...

### Las Autoras

Sukey e Elizabeth Novogratz son dos de las fundadoras de la famosa newsletter "The Well Daily". Han recorrido el mundo para estudiar la meditación y para aprender a meditar junto a muchos famosos maestros.

De la misma Colección:

YOGA PARA TODOS

ISBN 9788417080099 - € 19,90



[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

[comunicación@macroediciones.com](mailto:comunicación@macroediciones.com)

TEL. 667 300 542