**Sabemos que hay un largo camino para encontrar la paz mental, aquí tienes 5 libros para conocerte mejor.**

* **A pesar de la situación actual necesitas algo en lo que apoyarte, una motivación poderosa que no debe desvanecerse.**

**Ciudad de México, Mayo 4, 2020.-** A veces puede parecer que los tiempos son duros y que el mundo entero está girando a un ritmo diferente. Sin embargo, no necesitas sentirte así, aunque el camino se está agudizando, tienes que seguir moviéndote para aprender y, por supuesto, tener una gran comprensión de lo que eres capaz de hacer. Barack Obama una vez dijo: "El cambio no vendrá si esperamos a otra persona o a otro momento. Somos los que hemos estado esperando. Somos el cambio que buscamos".

Por eso elegimos los siguientes libros que te ayudarán a llegar a este estado de ánimo, a sentirse cómodo contigo mismo.

**1.-** [**Aprende a meditar**](https://es.scribd.com/audiobook/370238946/Aprende-a-Meditar)**.** ¿Sabes que la meditación es una de las formas más sencillas de limpiar tu mente y de sentirte mejor en el mundo? En este audiolibro de 4 horas dividido en 10 meditaciones guiadas, notarás como se reduce el estrés, dándote más serenidad y armonía interior para enfrentarte a la vida cotidiana.

**2.-** [**Programa completo de entrenamiento**](https://es.scribd.com/book/394359337/Programa-completo-de-entrenamiento). Tu mente no sólo se alimenta de la meditación. Aunque dejar vagar la mente es algo bueno, no podemos olvidar el cuerpo, haciendo ejercicio te liberarás y romperás tus límites. Este libro te proporcionará mayor energía, mejora de la salud y un estado de ánimo más positivo.

**3.-** [**Manual de ejercicio con el peso corporal**](https://es.scribd.com/book/352354860/Manual-de-ejercicio-con-el-peso-corporal). ¿Qué mejor manera de aprender sobre ti mismo que usar tu propio cuerpo para entrenar? En este libro, harás sentadillas, abdominales y ejercicios musculares usando tu propio peso como motivador. Al ser capaz de llevar tu cuerpo aprenderás que la única persona que puede hacerte sentir mejor sobre cualquier cosa eres tú.

**4.-** [**40 días de yoga.**](https://es.scribd.com/book/268396012/40-Dias-de-Yoga) Una de las actividades más místicas, completas y solitarias es el yoga. Puedes hacerlo alrededor de la gente, pero no dependes de nadie más que de ti mismo. En este libro aprenderás una serie de posturas, ejercicios de respiración, que te harán más poderoso y sabio que antes.

**5.-** [**Anatomía & estiramientos: Guía de estiramientos.**](https://es.scribd.com/book/351160345/Anatomia-estiramientos-Guia-de-estiramientos-Descripcion-anatomica-Color) ¿Conoces el placer que supone tener el cuerpo estirado hasta el límite? Se libera una energía poderosa y saludable que te incita a volver a hacerlo, pero ¿sabes lo que ocurre cuando llevas los músculos al máximo? En esta guía ilustrada, verás los músculos que están en cada parte corporal del cuerpo, y cómo hacer grandes estiramientos sin dañarse.

**La mente y el cuerpo son uno solo**

Conocerse a sí mismo no es una tarea sencilla. Comprender tus necesidades, tus metas y tus límites te dará más poder del que jamás hayas soñado. Te hemos compartido un pequeño vistazo al conocimiento. Si quieres tener una mayor visión de este y otros temas, entonces deberías visitar Scribd, con sus más de 75 mil libros electrónicos y audiolibros en español, estamos seguros de que encontrará su luz interior.

**About Scribd**

Scribd is the unlimited reading subscription that offers access to the best books, audiobooks, news and magazine articles, documents and more. Scribd is available across iOS and Android devices, as well as web browsers, and hosts more than 100 million readers across the globe every month. For more, visit www.scribd.com and follow @Scribd on Twitter and Instagram

**Press contact:**

**CONTACT CONTACT**

Jorge Sánchez Míchel Torres

Another Company Another Company

[jorge.sanchez@another.co](mailto:jorge.sanchez@another.co) [axl.torres@another.co](mailto:axl.torres@another.co)

55 4369 3607 55 3085 5438