

TAMBIÉN YO SOY LA ESTRELLA



Plaza de edición:	ES
Nº de páginas:	117 págs.
ISBN:	9788493859664
Año edición:	2013
Lengua:	CASTELLANO
Autor:	MIKA WIDMANSKA
Categoría:	Psicología y Pedagogía
Editorial:	NESTINAR

[TAMBIÉN YO SOY LA ESTRELLA.pdf](#)

[TAMBIÉN YO SOY LA ESTRELLA.epub](#)

"También YO SOY la Estrella" es un libro práctico que pretende ayudarnos en el camino hacia nuestro autoconocimiento y autoreconocimiento. De manera fácil y amena, y con imágenes que ilustran las explicaciones, este libro nos inicia en un recorrido a través de los cinco elementos de la medicina china: Agua, Madera, Fuego, Tierra y Metal/Aire, definiendo de cada uno de ellos las emociones, los órganos, los meridianos, los sólidos platónicos y los microorganismos que les corresponden. También a través de esta lectura podremos saber cómo somos y cómo actuamos cuando estamos en equilibrio y, por el contrario, cómo nos altera el exceso o el defecto de Yin o Yang en nuestro elemento, para poder ser conscientes de ello y rectificar o mejorar. Estar abiertos al cambio es una de las recomendaciones de la autora, que nos propone reflexionar en este sentido para poder empezar de nuevo el viaje de nuestra vida, siendo cada uno de nosotros los únicos responsables de ella, dejando atrás las ataduras que no nos dejan avanzar. El cambio y la actitud son las herramientas mágicas que pueden hacer de tu vida una bella experiencia que merece ser vivida con plenitud. Recuerda: tú puedes. Mika Widmanska, con más de treinta años de experiencia en la búsqueda de su propio yo, comparte este libro todos los conocimientos que le han ayudado a vivir una vida más despierta, con bienestar interno y externo, así como las herramientas que ha empleado para ello, y que pone en práctica con recetas y juegos. Mika se dedica a enseñar y escribir sobre lo que más sabe, la investigación terapéutica con el Péndulo Universal para lograr el autoconocimiento. Su lema principal es "predica con el ejemplo". Con su talante dinámico y vital, nos invita a emprender esta aventura de reconocerse y lograr una actitud que nos lleve a preguntarnos siempre: ¿quién soy?, ¿me conozco?, ¿soy responsable de mi vida?, para no cesar en la búsqueda constante del bienestar y la felicidad.