"Mente tranquila" de Dalái Lama

04/02/2026



Mente tranquila de Dalái Lama y editado por DK.

Sinopsis

Un precioso libro con ejercicios de meditación para que adultos y niños practiquen juntos y compartan un momento de calma.

Desarrollado en colaboración con el Dalái Lama, es ideal para relajarse antes de dormir o para disipar situaciones difíciles, y es el instrumento perfecto para introducir a los más pequeños en los beneficios de la meditación y la atención plena.

Una buena respiración trae calma y bienestar a nuestras vidas; no solo nos ayuda a controlar nuestras emociones, sino que, además, mejora nuestra capacidad de atención. Por ello es importante practicarla correctamente desde temprana edad.

Este encantador libro de meditación invita a los más pequeños a abrir su corazón para cultivar el amor y la bondad a través de la meditación. Con instrucciones sencillas para leer en voz alta e ilustraciones que

estimulan su imaginación y sus habilidades de escucha, habla y comprensión. Es una herramienta maravillosa para infundir el autocuidado, el afecto, la sensibilidad, la bondad y la amistad.