



**Dr. Mario
Alonso Puig**



IDEAS
PARA UNA
VIDA PLENA




ESPASA



Dr. Mario
Alonso Puig

365

IDEAS
PARA UNA
VIDA PLENA


ESPASA

ESPASA

© Mario Alonso Puig, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Ilustraciones de la cubierta: © Viktoria Kurdas/shutterstock

Diseño de interiores: María Pitironte

Recurso de interior: Shutterstock

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito Legal: B. 22.846-2019

ISBN: 978-84-670-5743-0

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

www.espasa.com

www.planetadeloslibros.com

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Huertas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

Editorial Planeta

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona



Observa tu mente sin juzgar para poder llegar a descubrir qué es lo que la enferma y qué es lo que la sana.

2.

No es lo mismo conocer que comprender.
Conocer te faculta para saber mientras que
comprender te abre el camino
para saber hacer.

3.

El *mindfulness* es mucho más que un conjunto de ejercicios; es una forma diferente de vivir.



4.

**El extraordinario
valor de la atención
plena es su capacidad
para transformar
cada aspecto de tu
existencia, desde la
salud hasta
la prosperidad.**

5.

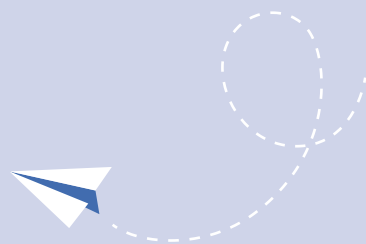
En un mundo de prisas, fabricar el tiempo necesario para dedicarlo a la práctica contemplativa exige darse cuenta de que esa dedicación merece la pena. Por eso la pregunta no es cuánto me va a costar, sino hasta dónde me puede llevar.

6.

Estate plenamente presente, momento a momento, en lo que está ocurriendo aquí y ahora. Si tienes paciencia, ilusión y confianza aprenderás a ver lo que antes se mantenía oculto. Esto añadirá nuevas posibilidades a tu vida.

7.

El ser humano es un ser de encuentro.
Por eso ser amable, saber empatizar y desarrollar la compasión fomenta la salud, el bienestar y la felicidad, tanto en las personas como en las organizaciones.



8.

Si te lo propones, serás capaz de mantenerte sereno ante las adversidades y los retos. Dentro de ti hay muchos más recursos de los que te imaginas. Tu pasado no tiene por qué determinar tu futuro.

9.

Encuentra unos minutos al día para estar a solas y en quietud; es una de las mejores formas de mantenerte sano y equilibrado.

10.

No vivas crónicamente tenso, asustado o enfrentado a los demás y al mundo. Esto lo único que te producirá es un mayor deterioro de los tejidos y un envejecimiento más precoz.