

## MÁS ALLÁ DEL SENTIDO COMÚN

### Jordi Planes

Jordi Planes, conocido *coach*, escritor y divulgador de las prácticas de *mindfulness* publica **Más allá del sentido común** con el pretende ayudar a sus lectores a que entren en contacto con su verdadera conciencia. Para ello **Planes les acerca a la versión más práctica del *mindfulness*** que les facilita actuar con una coherencia acorde a su verdadera esencia.

Apoyándose en las intuiciones de pensadores comprometidos con la transformación, del Dalai Lama o Viktor Frankl a Sergi Torres o Eckhart Tolle, **ofrece un mapa de ruta con reveladoras reflexiones, sencillas propuestas de atención plena y ejercicios que abarcan desde la sanación del niño interior hasta el contacto con el doble cuántico.**

*Más allá del sentido común* es una obra que ayuda a conectar con la inspiración a través del reconocimiento, la aceptación y el amor que resulta de la práctica continuada del *mindfulness*.

Jordi Planes ayuda a desaprenderse de las creencias que han sido inculcadas desde la infancia, eso que conocemos como «sentido común», enquistadas en el inconsciente y que condicionan, limitan y empujan a repetir una y otra vez las mismas experiencias. Con **Más allá del sentido común** el lector aprenderá a sustituir los mensajes de miedo, culpa y carencia por otros de agradecimiento y amor.

Este libro está dirigido a todas aquellas personas que quieren ser ellas mismas y no saben como lograrlo. El *coach* Jordi Planes ha diseñado paso a paso un camino para conseguir la conciencia del *mindfulness* que les permitirá conectar con su esencia, con el propósito de su Alma y con la razón de su existencia.



**Colección:**  
Kepler

**P.V.P.:** 12€  
160 páginas

**Lanzamiento:**  
abril de 2019



### Jordi Planes

Conocido principalmente por su labor como *coach*, escritor y facilitador de cursos y talleres, es una persona profundamente implicada en el proceso de inspirar a los demás a encontrar su propósito vital. Cursó estudios de Enfermería en la Universidad Autónoma de Barcelona y es directivo de una importante multinacional de biomedicina.

También está formado en medicina natural, con experiencia en kinesiología holística, cromoterapia, flores de Bach, reflexoterapia y sanación mediante la técnica de reconexión, entre otros enfoques. Su obra, que resuena cada vez más en los medios y en miles de seguidores, incluye títulos tan reconocidos como *Actúa, el libro que cambiará tu vida* o *Lo esencial*.