



“...practicando estas doce meditaciones, utilizando los consejos nutricionales y leyendo las palabras inspiradoras de Yogi Bhajan puedes acelerar el proceso sanador y reforzar tu conciencia personal espiritual...”

“...La ciencia ha demostrado que la respiración controlada de manera consciente puede mejorar el humor, promover la relajación, proteger contra los efectos del estrés... dolores de cabeza e indigestión...”

## **SOBRE LA AUTORA:**

Mukta Kaur Khalsa, Directora de 'SuperHealth'®, estudió personalmente las enseñanzas para combatir las conductas adictivas con Yogi Bhajan desde 1973 hasta su muerte, en el 2004. Ejerció como directora en un hospital de rehabilitación en Tucson (Arizona), y más recientemente, dirigió un programa piloto en colaboración con el gobierno de Punjab, en India. Es co-autora de un trabajo de investigación recientemente publicado acerca de los resultados del programa en India. Mukta es la representante de 3HO en la Oficina de Control de Drogas y del Crimen en Viena. Actualmente dirige seminarios acerca de la tecnología de 'SuperHealth'® alrededor del mundo.



## **MEDITACIONES PARA LOS COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS**

**PROGRAMA DE CIENCIA YÓGUICA CON FÓRMULAS NUTRICIONALES**

Autora: Mukta Kaur Khalsa  
Colección: Crecimiento personal  
Nº de edición: Primera  
Fecha puesta en venta: 1/6/2011  
ISBN: 978-84-203-0515-8  
Presentación: Rústica  
Páginas: 84  
Formato: 17 x 20,5 cm.  
Precio con IVA: 12,50 euros

*En el mundo actual nosotros buscamos comodidad y confort. Es fácil deslizarse en la complacencia y adormecernos en nuestras vidas. “Meditaciones para los comportamientos adictivos” proporciona una guía completa de las técnicas de Kundalini Yoga, desarrollada por Yogi Bhajan, para ayudar en el despertar espiritual y en la recuperación de los procesos de adicciones.*

*Estas meditaciones pueden ayudar a romper tendencias destructivas y volver a despertar el ser. Personas, profesores y terapeutas encontrarán en este libro una introducción inspiradora para cambiar los hábitos de vida.*

*“Hoy tenemos una infelicidad de corazón, y las personas siguen buscando las respuestas fuera de sí mismos. Lo que nosotros hacemos es enseñar a las personas cómo encontrar la paz interior. Así es dónde encontramos las respuestas. No creamos un milagro, proporcionamos nutrición simple, ejercicios sencillos, y un simple proceso de pensamiento” –Yogi Bhajan.*

## **Sumario:**

- Yogi Bhajan
- Kundalini Yoga
- Respiración
- Meditación
- De la Recuperación al Autodescubrimiento
- Las Meditaciones y Técnicas de Respiración:
- Meditación 1: La Respiración Sana, Feliz, y Espiritual
- Meditación 2: Respiración Energética
- Meditación 3: Dios y Yo, Yo y Dios, Somos Uno
- Meditación 4: Alivio del Estrés y Clarificación de las emociones del pasado
- Meditación 5: Meditación para Conquistar el Resentimiento
- Meditación 6: Meditación para Autobendecirse
- Etc. Etc.

