

## Libro sobre meditación gratuito.

La página web <http://www.elblogdemarisamartin.blogspot.com.es/> regala de forma totalmente gratuita un e-book sobre la meditación llamado "Buscando la paz interior".

España 05/04/2013— Este libro que, como nos cuenta Maria Luisa Martin Vargas, experta tarotista y quiromante, *"cuenta con rituales, afirmaciones y meditaciones que a mi me han servido para estar en paz y espero que a vosotros también."*

Como ejemplo de las meditaciones que se pueden disfrutar en este libro, podremos disfrutar de un "Ejercicio para rejuvenecer". Se incluye un extracto del capítulo en cuestión:

### EJERCICIO PARA REJUVENECER MEDITACIÓN

Realiza el ejercicio sentado en un agradable sillón. Ponte cómodo/a y cierra los ojos. Presta atención a tu cara. Normalmente, el que relaja su cara podrá relajar todo su cuerpo, por eso vamos a fijarnos en la tensión que acumulamos en la cara.

Haz todos los gestos y carantoñas que se te ocurran. Cuando hayas movilizado todos los músculos de la cara pon tus dos manos sobre ella y siente como este acto te tranquiliza.

Respira hondo, suavemente. Deja tus manos caer sobre el regazo e imagina que tu cara es de goma. La tensión se va disipando y se borran las arrugas, se estiran los músculos por efecto de la gravedad.

La expresión forzada de la cara se difumina, se borra... hasta que sientas que toda la tensión de tu cara ha desaparecido.

Ahora tu rostro ha rejuvenecido, está sereno, tranquilo y esa paz la sientes por todo el cuerpo.

Este libro gratuito está disponible para todos los que suscriban como seguidores a la página <http://www.elblogdemarisamartin.blogspot.com.es/>. Ya han empezado a recibirlo los primeros lectores y estas son las primeras opiniones:  
Paloma - Estupendo, estoy encantada de leerlo...muchas gracias.

Cristóbal - Hola mi correo quedó bien porque me ha llegado. El libro es estupendo muy bueno, me gustó mucho. Gracias por la voluntad de enseñar. Sin interés gracias...gracias.

Victoria - GRACIAS Marisa!!

Lo leí del tirón.

Me relajé.

Me visualicé.

Me llené de luz y de paz.

Y de infinita gratitud por compartirlo.

Deseo que llegue a muchas personas

Y que consigas tu propósito.  
Un besote,  
Hasta pronto!

Ahora puede unirse a estos lectores que ya puedes disfrutar de su libro electrónico de manera totalmente gratuita accediendo a <http://www.elblogdemarisamartin.blogspot.com.es/>. Este libro ha sido elaborado con la información recopilada a lo largo de los años por su autora, Maria Luisa Martín Vargas. En la introducción de la obra, nos cuenta qué le ha llevado a escribir "Buscando la paz interior": *"He decidido escribir este libro o guía para difundir de forma gratuita, a los seguidores de mi blog, con los ejercicios y meditaciones que a mí me sirven, para estar más en paz y mejor conmigo misma."*

Un poco más adelante, Maria Luisa nos cuenta para qué momentos está pensado el libro: *"Cuando algún suceso me sacude de forma violenta, el hipotético control de mi vida, se deshace, dejándome ver que no controlo nada, por mucho que yo lo crea..."*

Y nos explica cuál puede ser la receta para solucionar estos problemas: *"Para esos momentos he aprendido, que la mejor solución es confiar, en que todo es por algo, que tiene un sentido, aunque en estos momentos no esté nada claro. Parece sencillo, pero el trabajo de fluir y confiar es complicado, constante, laborioso y requiere una atención permanente para que no se desbarate con los "picos" emocionales del día a día. En esta empresa cuento con la valiosa ayuda de la meditación, que para mí es cada vez más vital, para sentirme bien y en paz la mayor parte del tiempo."*

---