



**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](http://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](mailto:sugerencias@espasa.es)

[www.espasa.com](http://www.espasa.com)

[www.planetadeloslibros.com](http://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.

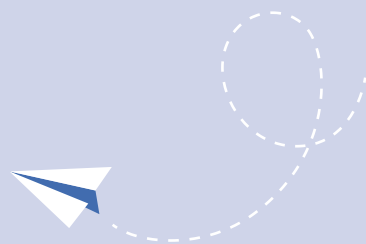


# 6.

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.**