

## Resumen | Morning Zen

Morning Zen habla del poder que tiene el practicar y cultivar una rutina de hábitos positivos en la mañana.

Es un compendio cronológico de 11 hábitos, contruidos bajo el "ensayo y error" de muchos años, replicados y comprobados, bajo el eslogan que Adrián nos explica en este libro y lo resume así:

*"No es simplemente hablar sino, argumentar con la experiencia"*

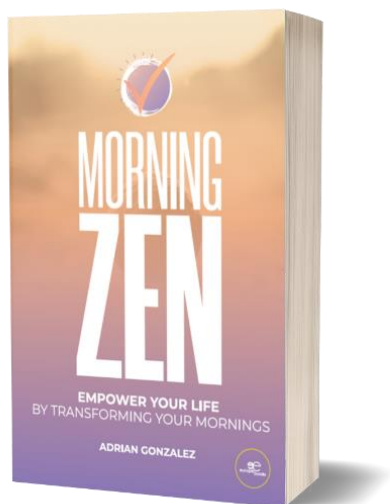
El autor explica estos hábitos de la siguiente manera:

1. El porqué de levantarse sin alarma.
2. El porqué de un menjurje en las mañanas.
3. De dónde sale la aprobación médica de meditar.
4. Cómo retrasar la "Adaptación Hedónica".
5. Por qué nuestras intenciones no suceden.
6. La creación del orden y su efecto positivo.
7. El poder de la música.
8. Por qué hay que revisar el día, antes de ir a la guerra.
9. El "Manifiesto".
10. Los 5 pilares de una actitud positiva.
11. Y cómo es la mejor manera de cerrar tu mañana.

Una vez completada esta secuencia mágica, llamada: Morning Zen, nuestra mente y cuerpo estarán alienados bajo la premisa de empoderamiento, actitud positiva, el de cómo construir felicidad, enfocarnos en nuestros objetivos y alcanzar nuestras metas, dando como resultado el tener una vida a plenitud y más feliz como todos nos merecemos.

Morning Zen | Empodera tu vida, transformando tus mañanas.

El libro que está cambiando vidas.



Adrian Gonzalez – Author

## Morning Zen

WhatsApp: +507 6131-3201 

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

Coaching? [Click Here](#)