

3 REGALOS GRATIS


Regalo espiritual GRATIS


7 Meditaciones para eliminar el estrés


30 Días para reconectar contigo

★★★★★ 4.9/5 por +1000 vidas transformadas

El Camino de Vuelta a la Calma

☑ Incluye 103 páginas

€9,95 EUR ~~€19,95 EUR~~ **SAVE 50%**

👤 Reduce tu **ansiedad** de forma natural

🌙 Vuelve a **dormir profundamente**

⌚ Solo **10 minutos** al día, a tu ritmo

🛡️ **Garantía** de resultados

Pide Hoy y Recibe Gratis:

	Regalo Espiritual GRATIS	0,00 4,95 ✓
	7 Meditaciones para Eliminar el Estrés	0,00 8,95 ✓
	30 Días Para Reconectar Contigo	0,00 12,95 ✓

Cantidad

-

1

+

● 23 Personas están finalizando su compra...

AGREGAR AL CARRITO

VISA











 Pensaba que no tenía tiempo para esto, pero son solo 10 minutos. A la primera semana ya dormía mejor y dejé de mirar el móvil al despertar. Mi pareja me dijo: 'estás diferente'. Y solo iba por el día 8.

María R. ★★★★★

● ● ●

↶ Garantía de por vida

↶

🚚 Envío y Entrega

↶

🔗 ¿Qué incluye la guía?

↶

Únete a +1000 vidas transformadas antes de que se vuelvan a agotar



★★★★★



★★★★★

Llevaba años con ansiedad y depresión. Me despertaba cada mañana con una presión en el pecho que no me dejaba ni funcionar. Probé de todo: pastillas, apps, libros... nada me funcionaba. Empecé esta guía sin creerme nada, pero al cuarto día me di cuenta de que llevaba toda la mañana sin ansiedad. TODA. No me pasaba eso en años. He llorado de alivio. Ojalá lo hubiera encontrado antes.

Chiara F.

El estrés me tenía destruida, no dormía, vivía irritable y tuve un ataque de ansiedad en el trabajo que me llevó a urgencias. Empecé la guía sin esperanzas y la primera noche dormí 6 horas seguidas por primera vez en meses. A la segunda semana mi pareja me dijo: "has vuelto". Son solo 10 minutos al día pero te devuelven la vida.

Lorenzo B.

La transformación de 4 semanas

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4



Despertar 🌱

Desactiva la respuesta de lucha-huida. Señala a tu sistema nervioso que es seguro descansar. **Resultado:** Sueño profundo y alivio físico.



Disciplina 💧

Desbloquea la energía pesada de tu pecho. Usa el arte del perdón para liberar peso emocional. **Resultado:** Sentirte más ligero al instante.



Desapego 🌙

Silencia el ruido. Domina el espacio entre pensamientos para dejar de pensar en exceso. **Resultado:** Una mente tranquila y clara.



Maestría ✨

Integra todo en tu vida. Lleva esta paz contigo al mundo real, para siempre. **Resultado:** Estabilidad interior inquebrantable.

Empezar mi camino de 30 días →

Tu mente no deja de hablar y tú no sabes cómo callarla

Pensamientos que no paran, noches sin descansar de verdad, la sensación de que algo no está bien pero no sabes qué. No estás roto. Solo llevas demasiado tiempo funcionando en modo supervivencia





Lo que dicen sobre el camino de 30 días

Mira lo que otros están diciendo sobre su camino hacia el equilibrio.

"Esto no se sintió como un curso o un programa. Se sintió como ser guiado suavemente, sin presión. Diez minutos al día fueron suficientes para crear un espacio — y ese espacio se quedó conmigo."

— Miguel, 34

"No vine buscando respuestas. Solo quería un poco más de silencio en mi día. Después de la primera semana, noté que dormía mejor y reaccionaba menos. Nada dramático — solo más calma."

— Laura, 41

"Fui escéptico al principio, sobre todo porque he probado muchas cosas antes. Esto se sintió diferente — más lento, más simple, y más fácil de mantener. Se convirtió en parte de mi mañana sin esfuerzo."

— David, 38

"Lo que me ayudó a salir de la presión. Me dejó sentirme más en control. Aunque me costó un poco al principio, marcó un punto de inflexión."

— Carme, 45

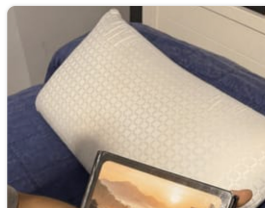
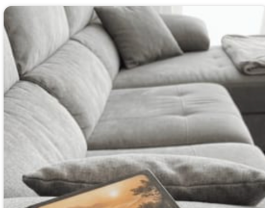
¿Recuerdas la última vez que te sentiste en paz?

Esa versión de ti sigue ahí. Solo lleva demasiado tiempo esperando a que pares, respires y la escuches.

Esta guía no te convierte en otra persona. Te devuelve a la que ya eras antes de que el ruido te alejara de ti.



★★★★★ 1,356 Reseñas ▾





Cristina B.

★★★★★

Divorciada, con dos hijos y un trabajo que me exige estar "bien" todo el tiempo. Por fuera parecía que lo tenía todo controlado. Por dentro estaba gritando. Llegaba a casa, cerraba la puerta y me derrumbaba. No tenía energía ni para llorar. Una noche busqué "cómo dejar de sentir ansiedad" y llegué aquí. Esta guía me enseñó que no tenía que ser fuerte todo el rato. Que 10 minutos de parar y respirar no era debilidad. Era lo más valiente que podía hacer por mí. Hoy mis hijos tienen una madre prese...



Andrea L.

★★★★★

Opositora. Tres años estudiando 10 horas al día. La ansiedad por los exámenes me bloqueaba completamente: me quedaba en blanco, me daban náuseas, no retenía nada. Llegué a plantearme dejarlo todo. Empecé la guía como último intento. Las técnicas de respiración me salvaron el último examen. Entré tranquila por primera vez. Y aprobé. No tengo palabras para agradecer esto.



Pablo C.

★★★★★

Fui escéptico total. Pensaba que esto era humo new age para gente blanda. Lo compré para demostrar que no servía. Error. Al tercer día ya notaba que me dormía más rápido. Al séptimo, dejé de contestar mal a todo el mundo. Mi mujer me dijo: "no sé qué estás haciendo, pero sigue". Ya van dos meses y sigo. No me ha cambiado la vida, me ha devuelto una que merecía la pena vivir.



Rosa A.

★★★★★

Después de ser madre me vino una depresión postparto que nadie me explicó. Me sentía culpable por no estar feliz, por no sentir lo que "se supone" que tenía que sentir. No se lo contaba a nadie por vergüenza. Esta guía fue lo primero que hice SOLO para mí en meses. El día que volví a sentir conexión con mi bebé mientras hacía la práctica, supe que había encontrado algo especial.

Fernando J.

★★★★★

Tengo 58 años y nunca hablé de salud mental. En mi generación eso "no existía". Pero llevaba años con un peso en el pecho que no se iba con nada. Mi hija me regaló esta guía y al principio me pareció raro. Pero le prometí intentarlo. Al día 12 me descubrí llorando solo en el salón. No de tristeza. De alivio. Llevaba décadas cargando algo sin nombre y por fin lo solté. Gracias, de corazón.



Miguel A.

★★★★★

Llevo 15 años con un negocio propio y la presión me estaba comiendo vivo. Insomnio brutal, dolores de cabeza constantes y una sensación de fracaso permanente aunque las cosas iban bien. Lo peor era no poder disfrutar nada. Ni vacaciones, ni fines de semana, nada. Con esta guía aprendí a parar el ruido. Ahora desconecto de verdad y hasta mi familia nota la diferencia.

Marcos M.

★★★★★

Perdí a mi padre hace un año y desde entonces no era persona. Funcionaba por inercia: trabajar, comer, dormir, repetir. Por dentro estaba completamente roto. Un día vi esta guía y algo en la frase "volver a la calma" me enganchó. La semana del perdón me destruyó y me reconstruyó al mismo tiempo. No me devolvió a mi padre, pero me devolvió las ganas de seguir.

Elena D.

★★★★★

Soy enfermera. Turnos de 12 horas, pacientes graves, cero descanso. Llegué a un punto en el que me temblaban las manos antes de entrar a trabajar. Pensé que estaba exagerando hasta que un día no pude salir del coche. Empecé la guía esa misma noche. A los 10 días volvía a entrar al hospital tranquila. Mis compañeras me preguntan qué hago diferente. Les paso el enlace a todas.

Martín L.

★★★★★

Me medicaron con 25 años por ansiedad y desde entonces vivía dependiendo de una pastilla para funcionar. Quería salir de eso pero cada vez que lo intentaba volvía todo peor. Esta guía me dio algo que la medicación nunca me dio: herramientas propias. Hoy gestiono mis momentos malos yo sola, sin depender de nada. Mi psicóloga no se lo cree.

Blanca G.  Verificada

★★★★★

Compré la guía después de una noche horrible de insomnio y ha sido la mejor decisión del año. Las enseñanzas del Monje Chen son muy bonitas.

Diana M.  Verificada

★★★★☆

Soy autónomo y el estrés de llevar un negocio me estaba pasando factura. Insomnio, mal humor, dolores de cabeza constantes. Esta guía me ha enseñado a parar 10 minutos al día y reconectar. Parece poco pero marca una diferencia enorme. Mis clientes me notan diferente, mi familia me nota diferente. Yo me noto diferente.

Sandra C.  Verificada

★★★★★

Me ha enseñado a respirar de verdad. 

Lara C.  Verificada

★★★★☆

Mi hermana la compró primero y al ver cómo le iba la quise yo también y ahora no puedo vivir sin mi rutina de 10 minutos. Solo llevo 19 días pero ya noto que duermo mejor.

Clara V.  Verificada

★★★★★

La compré para ver qué tal y ha sido la mejor decisión del año. Ahora es parte de mi rutina como el café de la mañana.

Carmen R.  Verificada

★★★★★

No soy de comprar cosas online pero algo me dijo que probara y desde el primer día noté algo diferente. Las enseñanzas del Monje Chen son muy bonitas.

Carla G.  Verificada

★★★★★

Llevaba meses con ansiedad y no sabía qué hacer y desde el primer día noté algo diferente.

Esteban B.  Verificada

★★★★★

Soy enfermera y entre turnos de noche no dormía nada.

Jan M.  Verificada

★★★★★

 Cada día es mejor que el anterior. 

Mario I.  Verificada

★★★★★



Es adictiva en el buen sentido.

Me ha ayudado mucho con el estrés del trabajo.

Probé esta guía como último recurso antes de ir al médico a pedir pastillas. Los ejercicios de la primera semana me ayudaron a relajar el cuerpo antes de dormir. Para la segunda semana ya dormía 6 horas seguidas, que para mí era un milagro. Ahora duermo 7-8 horas y me levanto descansada.

Mostrar más reseñas

Quick links

Search



© 2026, MonjeChen

EUR

