

PODER DE LA ATENCION. 100 LECCIONES SOBRE MINDFULNESS



KABAT-ZINN, JON

SINOPSIS

Extractos de Vivir con plenitud las crisis Descubra la innovadora meditación mindfulness con cien versos cortos seleccionados del best-seller Vivir con plenitud las crisis de Jon Kabat-Zinn. En su obra Vivir con plenitud las crisis, Jon Kabat-Zinn compartió con todos nosotros su famoso método para reducir el estrés y alcanzar la atención plena (mindfulness). Gracias al poder de la atención millones de personas pueden disfrutar una vida más sana y enriquecedora. Ahora, este ameno compendio de cien versos -tomados con cuidadoso discernimiento del programa de reducción de estrés de Jon Kabat-Zinn- nos lleva aún más lejos en el camino de la concienciación, la salud y la dicha. Ya sea que usted quiera controlar el estrés, afrontar el dolor, cultivar la paciencia, mejorar sus relaciones o, simplemente, desprenderse de pensamientos y comportamientos destructivos, estas meditaciones le ayudarán a conseguir el equilibrio y la visión clara y práctica que es el genuino mindfulness. ...



Editorial	KAIROS (M)
Materia	FILOSOFIA DE LA MENTE
Colección	KAIROS
EAN	9788472457423
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	140x140x9 mm.
Peso	160
Precio (Imp. inc.)	9,50€

Títulos relacionados

<p>FINA SANZ Escuchar Acompañar Bientratar</p>	<p>ESCUCHAR, ACOMPANAR, BIENTRATAR SANZ RAMON, FINA</p>	<p>Alexis Racionero Ragué MUSHIN Zen y sabiduría samurai para la vida cotidiana</p>	<p>MUSHIN. ZEN Y SABIDURIA SAMURAI PARA LA VIDA COTIDIANA RACIONERO RAGUE, ALEXIS</p>	<p>Marco Javier Sotom y Cely Guzmán EL MISTERIO DE LA CABALA</p>	<p>MISTERIO DE LA CABALA, EL SABAN/ GORINA</p>	<p>William Richards CONOCIMIENTO SAGRADO Psicodélicos y experiencia religiosa</p>	<p>CONOCIMIENTO SAGRADO. PSICODELICOS Y EXPERIENCIA RELIGIOSA RICHARDS, WILLIAM A.</p>
---	---	--	---	---	--	--	--