

NACEMOS PARA FLORECER



DAVIDSON, RICHARD J.

SINOPSIS

Para quienes se sienten abrumados o estresados en este mundo —o simplemente intuyen que poseen un potencial aún latente para vivir con mayor plenitud—, este libro ofrece un camino práctico hacia el florecimiento personal.

La humanidad atraviesa una profunda crisis de salud mental. La depresión se ha convertido en una de las principales causas de enfermedad en el mundo; la soledad puede resultar más perjudicial para la salud que fumar quince cigarrillos al día; las tasas de suicidio aumentan y nuestra capacidad de concentración nunca había estado tan deteriorada: los adolescentes dedican más tiempo a las redes sociales que a dormir.

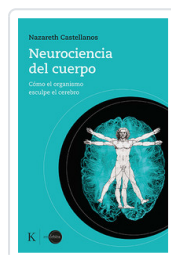
Tras décadas de investigación en neurociencia, Richard J. Davidson, pionero en el estudio científico de las emociones, y el maestro de meditación Cortland Dahl presentan el Marco de Mentes Saludables, un innovador modelo basado en cuatro habilidades esenciales para el bienestar humano: consciencia, comprensión interior, conexión y propósito.

Cuatro capacidades que pueden entrenarse mediante prácticas accesibles. Al cultivarlas, desarrollamos una mayor resiliencia, claridad y serenidad, y avanzamos hacia una vida más equilibrada, rica y significativa....

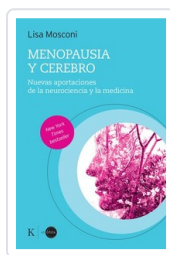


Editorial	KAIROS (M)
Materia	NEUROCIENCIAS
Colección	EN ORBITA
EAN	9788411214797
Status	Disponible
Páginas	344
Tamaño	200x130x18 mm.
Peso	375
Precio (Imp. inc.)	22,00€
Fecha de lanzamiento	23/10/2026

Títulos relacionados



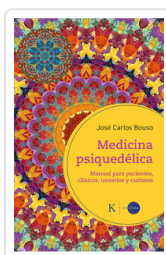
NEUROCIENCIA DEL CUERPO. COMO EL ORGANISMO ESCULPE CEREBRO
CASTELLANOS, NAZARETH



MENOPAUSIA Y CEREBRO. NUEVAS APORTACIONES DE LA NEUROCIENCIA
MOSCONI, LISA



MUERTE LÚCIDA. LA NUEVA CIENCIA DE LA VIDA Y LA MUERTE
PARNIA, SAM



MEDICINA PSIQUIÉLICA. MANUAL PARA PACIENTES, CLINICOS, USU
BOUSO SAIZ, JOSE CARLOS