

MINDFULNESS



SILVERTON, SARAH

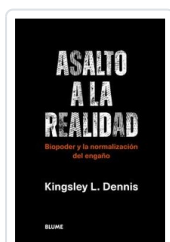
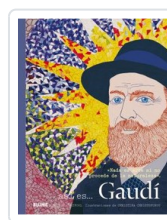
SINOPSIS

Una herramienta inspirada en la meditación oriental para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión: un libro lleno de sabiduría práctica y detalles esclarecedores. Mejore su calidad de vida con el mindfulness: ejercicios ilustrados que abordan las técnicas clave tales como las prácticas de conciencia de la respiración y del cuerpo. Una guía amena y práctica ideal para principiantes, con información para utilizar este innovador enfoque en el autotratamiento de las enfermedades crónicas. Incluye datos relevantes dedicados a niños y a cuidadores. El mindfulness es una sencilla pero poderosa herramienta de autoayuda. Al participar por completo del presente, podemos acallar el pernicioso murmullo de la mente y escapar de las inútiles reacciones automáticas. Este enfoque innovador y probado clínicamente para tratar el estrés, la ansiedad y la depresión despierta el interés de los profesionales de la sanidad, de la atención social y de la educación. Para conseguir un estilo de vida más calmado, inteligente y positivo. á Una obra escrita y avalada por los profesores expertos y formadores del Centre for Mindfulness Research and Practice, Universidad de Bangor, Gales del Norte, Reino Unido, el cual lleva más de una década ofreciendo cursos en numerosas poblaciones europeas. á Contenido á Prólogo de Jon Kabat-Zinn 6 Prefacio de la autora 7 PARTE I COMPRENDER EL MINDFULNESS Capítulo 1. Introducción al mindfulness (Sarah Silverton) 10 Capítulo 2. Prestar atención con plena conciencia (Sara Silverton) 30 Capítulo 3. La práctica del mindfulness (Sarah Silverton) 46 PARTE II EL MINDFULNESS Y LOS RETOS DE LA VIDA Capítulo 4. El mindfulness y la depresión (Sarah Silverton) 80 Capítulo 5. Mindfulness para el estrés y la ansiedad (Vanessa Hope) 98 Capítulo 6. Mindfulness en las relaciones (Eluned Gold) 114 Capítulo 7. Mindfulness con niños (Eluned Gold) 130 Capítulo 8. Mindfulness para cuidadores (Vanessa Hope) 144 Capítulo 9. El mindfulness y la enfermedad (Sarah Silverton) 160 Ejercicios adicionales 176 Recursos complementarios 178 á ...



Editorial	BLUME
Materia	<Genérica>
Colección	BLUME
EAN	9788480769983
Status	Disponible
Páginas	184
Tamaño	150x235x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	14,90€

Títulos relacionados

ASALTO A LA
REALIDAD
DENNIS, KINGSLEY L.FOTOGRAFO DE
BOLSILLO, EL
KUS, MIKECOCINA
JAPONESA DE
HARUMI, LA
KURIHARA, HARUMIASI ES... GAUDI
CLAYPOOL/
CHRISTOFOROU