



Vivir con el corazón

Cómo cultivar compasión cada día

Autor: Chodron, Thubten; Kolts, Russell

Editorial: Dharma

ISBN: 9788494532771

Páginas: 338

Dimensiones: 14,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 20,00 €

Prácticas cotidianas para cultivar la compasión en tu vida.

En los últimos años los científicos occidentales han adquirido una comprensión importante de lo que el budismo nos ha enseñado durante miles de años: el cultivo consciente de la compasión tiene un impacto positivo en nuestras mentes, cerebros y bienestar.

Este libro bellamente escrito combina prácticas e ideas que provienen del budismo y de la psicología occidental para explicar con claridad la importancia de la compasión. También ofrece unas pautas fáciles de seguir para desarrollar la compasión en tu vida cotidiana.

Vivir con el corazón es un manual para la vida diaria. Los breves capítulos contienen análisis, historias y reflexiones que te proporcionarán la inspiración y las herramientas para cultivar la compasión en tu vida.

Russell Kolts es psicólogo clínico y catedrático en la Eastern Washington University. Está especializado en el tratamiento de la ira problemática y otros desórdenes emocionales, los traumas y los desórdenes de la personalidad.

Thubten Chodron es fundadora y abadesa de Sravasti Monastery en Newport, Washington. Enseña meditación y filosofía budista por todo el mundo.