

Mindfulness y las adicciones

Recuperación en ocho pasos

Mason-John, Valerie & Groves, Paramabandhu

Editorial: Ilus Books

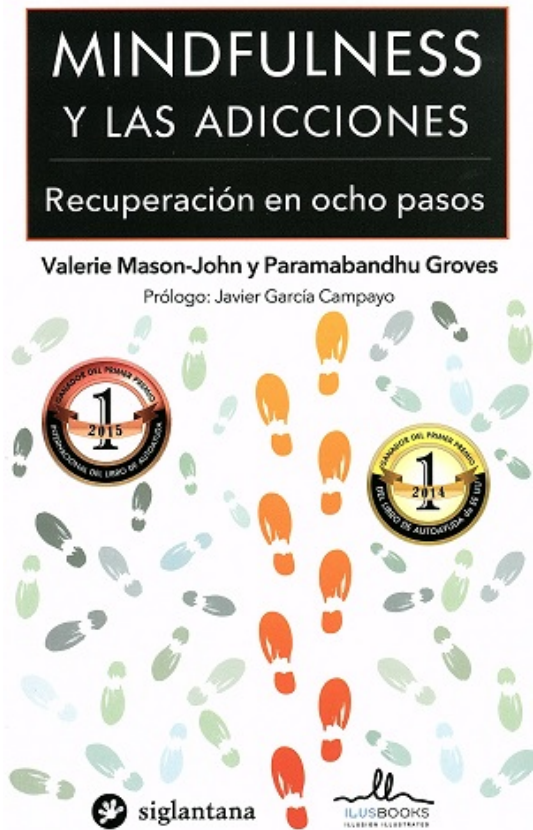
ISBN: 9788416574001

Páginas: 254

Dimensiones: 15 x 23,80 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,96 €



SINOPSIS

- Las adicciones han generado una importante alarma social en las últimas décadas, con repercusión en la salud pública por el impacto catastrófico a nivel clínico y el deterioro laboral, social, económico y familiar.
 - El panorama de las adicciones tóxicas (alcohol, tabaco, cocaína, cannabis), se amplía con las adicciones comportamentales. Trabajo, compras, internet, sexo o juego, incrementan su prevalencia y complican aún más la situación.
 - Tolerancia, dependencia, esfuerzos infructuosos de control, deseo urgente de consumo (*craving*) van de la mano de la negación, la ocultación, la culpa, en una mezcla de impulsividad y compulsión irrefrenables, marcados por estados emocionales que disparan y cierran aún más el bucle adictivo.
 - Amparándose en las estrategias del mindfulness, se consigue potenciar la estabilidad emocional y la flexibilidad para afrontar los retos interpersonales y ambientales. Se reduce los riesgos adictivos con el objetivo final de recuperar la libertad.
- "A partir de las enseñanzas de BUDA, este maravilloso libro muestra de qué manera podemos beneficiar a los adictos mediante un entrenamiento mental y emocional que les libere de la tiranía de la compulsión, al mismo tiempo que muestra la estructura de la adicción. El programa se fundamenta en una gran variedad de enseñanzas, a la vez prácticas y profundas. A través de este libro, se ofrece un regalo de inestimable valor: la oportunidad de recuperar la mente para hallar la libertad."

Vidyamala Burch, *Fundadora y codirectora de Breathworks, autora de Mindfulness y Salud.*