



Javier García Campayo



 siglantana

  
ILUSBOOKS  
ILLUSTRATION ILLUSTRATED

## Mindfulness. Nuevo Manual Práctico

El camino de la atención plena

---

Autor: García Campayo, Javier

Editorial: Ilus Books

ISBN: 9788416574674

Páginas: 352

Dimensiones: 15 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

---

PVP: 18,95 €

---

Mindfulness es un estado de la mente que consiste en estar en el momento presente con atención y con aceptación. Tiene una gran difusión internacional y se aplica a los campos de la salud, la educación, el trabajo o el deporte. ha demostrado su eficacia tanto en el tratamiento de enfermedades psiquiátricas (depresión, ansiedad, estrés u obsesiones) como médicas (dolor, hipertensión o cáncer).

Este **Nuevo Manual Práctico** es la actualización y ampliación del Manual Interior, del que se realizaron varias ediciones. Es el más completo que hay actualmente sobre la práctica del **Mindfulness**.

En el libro se contextualiza mindfulness con el resto de prácticas meditativas existentes, se analiza la importancia de los retiros y también cómo actúa mindfulness y qué beneficios concretos se obtienen. Se han añadido capítulos importantes como el desarrollo de los valores y el sentido de la vida y su relación con la ética. Se incluye el concepto de compasión y de aceptación.

Por último, se describe cómo es la estructura de la mente desde la perspectiva de la meditación, y cómo mindfulness se enmarca en un contexto más amplio de crecimiento personal y de conexión espiritual, en lo que se denomina **Neurociencia Contemplativa**.

Libro muy útil tanto para las personas ...