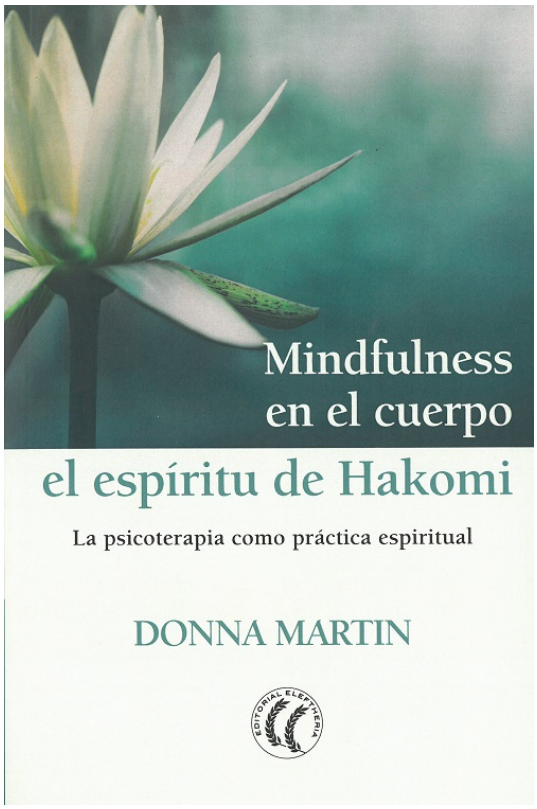

Mindfulness en el cuerpo

El espíritu de Hakomi: La psicoterapia como práctica espiritual

Autor: Martin, Donna

Editorial: Editorial Eleftheria

ISBN: 9788494964176

Páginas: 192

Dimensiones: 15 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 24,00 €

Hakomi es una manera de usar mindfulness para el autodescubrimiento y la sanación emocional. Lo pueden usar psicólogos, psicoterapeutas, consejeros, trabajadores sociales y sanadores de todo tipo, y también profesores, entrenadores y otros profesionales de la ayuda, así como cualquiera que quiera vivir y relacionarse con otras personas de manera más consciente.

Hakomi es una manera suave pero poderosa de aplicar mindfulness específicamente para revelar y transformar las creencias y hábitos subyacentes que afectan a cómo experimentamos la vida. Es efectivo para manejar y transformar el estrés, el agotamiento, los asuntos de salud y de relación, así como cualquier otro desafío de la vida. Hakomi es un viaje para descubrir cómo reaccionamos inconscientemente y de forma habitual con las demás personas en nuestras vidas y cómo organizamos nuestra experiencia de acuerdo con antiguas creencias y actitudes.

En este libro, Donna Martin, pionera de Hakomi y portadora del legado de Ron Kurtz, te acompañará amablemente a descubrir el hermoso poder de la presencia amorosa, un estado en el cual la experiencia del momento presente, la experiencia de lo que Kurtz llamó «estar y estar con», es abrazada como una bendición y un regalo. En Hakomi, el mindfulness se ha convertido en una práctica relacional, imbuida de compasión y amor.