



## **Cómo reducir el sufrimiento**

Con aceptación y mindfulness

---

Autor: García Campayo, Javier

Editorial: Ilus Books

ISBN: 9788416574834

Páginas: 208

Dimensiones: 15 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

---

PVP: 14,95 €

---

¿Es posible en este mundo complejo y convulso reducir el sufrimiento? La respuesta es sí. El autor nos da las claves para conseguirlo. Mediante la práctica de la Aceptación y el Mindfulness podremos acceder a un estado emocional más libre y disfrutar más de la vida con plena conciencia.