



Las actitudes de mindfulness

Descubre el inmenso potencial de mindfulness para la transformación y el despertar

Autor: Varios autores

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458715

Páginas: 160

Dimensiones: 14 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 10,00 €

Es fundamental en la práctica de mindfulness incluir las actitudes que, de manera indispensable, completan la invitación a «amigarnos» con el momento presente. Es así como conseguimos acceso a otras inteligencias, sutiles e innatas, que nos facilitan relacionarnos con la vida (y especialmente con el malestar emocional o físico) de una manera más sabia y más plena.

Los capítulos de *Las actitudes de mindfulness* incluyen audios con meditaciones guiadas sobre cada actitud y profundizan en los pilares en los que se asienta el mindfulness (mente de principiante, no juzgar, aceptación, dejar ir/dejar ser, confianza, paciencia, no forzar, gratitud y generosidad), a la vez que nos invitan a la reflexión y a la práctica para que cada persona pueda integrar dichas actitudes desde su propia comprensión y creatividad.

En estas páginas inspiradoras aprenderás a cultivar las actitudes inherentes a un mindfulness bien entendido, ya que en ellas radica un inmenso potencial para la transformación y el despertar.