

EDUCAR BUENAS PERSONAS

Guía mindfulness
para educar a nuestros niños
en la amabilidad y la confianza

Hunter Clarke-Fields
Prólogo de Carla Naumburg

Educar buenas personas

Guía mindfulness para educar a nuestros niños en la amabilidad y la confianza

Hunter

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411080200

Páginas: 224

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €

Colección: Psicoemoción



SINOPSIS

Descubre las poderosas estrategias con las que podrás educar a tus hijos en el amor y el respeto mutuos

En tu labor de padre o de madre tratas de mostrarte amable, compasivo y paciente con tus hijos... pero nadie es perfecto. En las situaciones difíciles o estresantes es posible que actúes sin pensar, de una forma que no se ajusta en absoluto a tu modelo ideal de crianza, y que, para colmo, acabes gritando. Estas reacciones suelen estar muy arraigadas y es probable que las hayas aprendido de tus padres, así que, ¿cómo puedes romper este ciclo y convertirte en el padre o la madre que de verdad quieres ser?

Educar buenas personas te permite acceder a las herramientas prácticas que no solo te ayudarán a desarrollar la atención plena y a permanecer centrado incluso durante las peores rabietas infantiles, sino que también te enseñarán a responder de forma constructiva y compasiva en todo momento. Cuando los niños ven que sus padres responden con amabilidad y paciencia, también ellos aprenden a ser amables, lo que a su vez rompe los patrones de las generaciones anteriores y crea los cimientos de un futuro más amable y compasivo.

Con esta guía esencial descubrirás que cambiar tus propias reacciones puede tener un impacto positivo y duradero, y no solo en tus propios hijos sino también en las generaciones venideras.