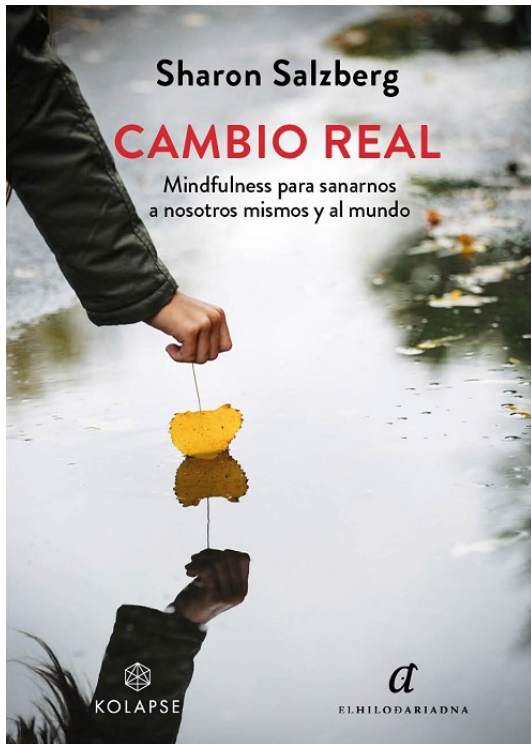


NOVEDAD



Cambio real

Mindfulness para sanarnos a nosotros mismos y al mundo

Sharon

Editorial: El hilo de Ariadna

ISBN: 9788412495867

Páginas: 248

Dimensiones: 15.5 x 22 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,95 €

SINOPSIS

En este mundo fracturado nos vemos constantemente inundados por noticias que nos inspiran rabia, tristeza y dolor. La gente siente más estrés que nunca y, ante este miedo y ansiedad, puede experimentar un agotamiento profundo y paralizador. En *Cambio real*, Sharon Salzberg, experta mundial en meditación, comparte sabios consejos y técnicas indispensables para liberarnos de emociones y acciones negativas. En conversación con experimentados activistas y agentes de cambio social de una gran variedad de ámbitos, Salzberg recolecta su sabiduría para reunir excelentes consejos prácticos para la transformación personal y colectiva. Para apaciguar el caos que nos habita, Salzberg ofrece prácticas de mindfulness que nos ayudarán a empoderarnos y así formar parte del cambio que añoramos. “Cambio real es un verdadero regalo para todos en un momento crucial en nuestra evolución humana, que nos ayuda a cultivar la claridad para traer una transformación profundamente necesaria a nuestras vidas personales y públicas”. Dan Siegel, autor destacado del *New York Times*, autor de *Tormenta cerebral*, *Disciplina sin lágrimas* y *El cerebro del niño*.