

La biblia del mindfulness



Una guía completa para reducir el estrés en tu vida

Collard, Patrizia

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484455592

Páginas: 400

Dimensiones: 14 x 16,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,95 €

Coleccion: Biblias

SINOPSIS

El mindfulness o atención plena es una vía sencilla y accesible para librarse del estrés, vivir el presente y fluir sin fricción en la turbulencias del mundo moderno sin la necesidad de cantar mantras ni de dedicar un tiempo especial a la meditación.

Al aprender a ser conscientes en nuestros actos cotidianos e integrar los sencillos principios y técnicas propuestos en esta obra, podemos librarnos de la constante ansiedad que nos provoca la preocupación por las cuestiones del pasado o del futuro.

El libro explora la historia del mindfulness, presenta a los pioneros clave del movimiento, y describe las últimas aplicaciones de la atención plena como instrumento de terapia: Reducción del estrés basada en la atención plena (REBAP) y Terapia mindfulness de aceptación y compromiso (ACT).

Esta obra incluye:

- * Los últimos avances en investigación de mindfulness.
- * Más de 50 prácticas clave de mindfulness (exploraciones del cuerpo, meditaciones de respiración, etc.).
- * Un curso completo de mindfulness en 8 sesiones.