

## Mindfulness y compasión

La nueva revolución

García Campayo, Javier & Demarzo, Marcelo

Editorial: Ilus Books

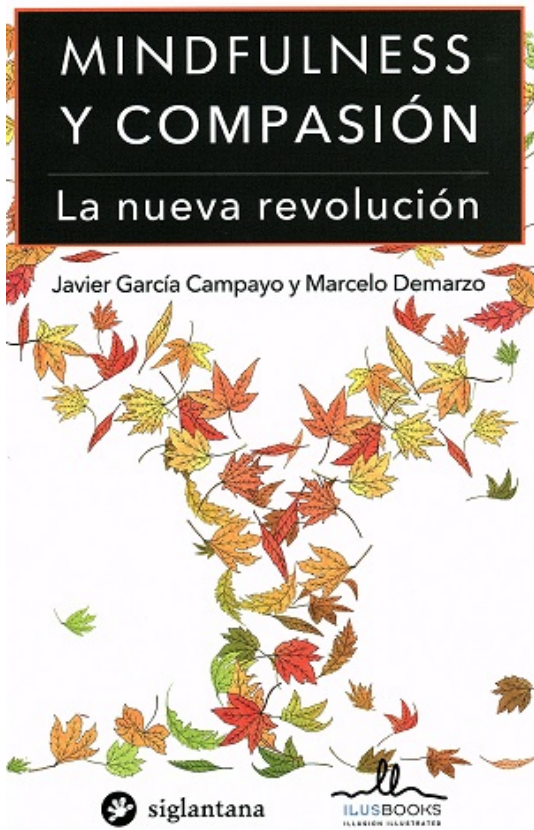
ISBN: 9788416574018

Páginas: 277

Dimensiones: 15 x 23,80 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,96 €



### SINOPSIS

La compasión tal como se entiende en este libro, va más allá de los conceptos habituales ligados a la conmiseración y a la lástima. Se trata de la motivación y el compromiso de aliviar el sufrimiento propio y de los demás, en un deseo genuino de conseguir salud y bienestar.

La compasión no es debilidad, ni egoísmo, tampoco lástima, pena o indulgencia. En la bondad amorosa, sólo hay placer. En las relaciones de compasión intentaremos librarnos del sufrimiento. Los profesores Javier García Campayo y Marcelo Demarzo, nos ofrecen la posibilidad de medir la compasión mediante una escala de su creación.

Valorar el estilo de apego -seguro, dependiente, de rechazo o temeroso-, es esencial para conocer nuestra competencia en habilidades sociales, desarrollo intelectual y emocional. Al finalizar el libro, lo habitual es que el lector tenga un estilo más seguro.

Basándose en el estado mental y la técnica de Mindfulness, comprobamos que una mejoría de la compasión es un antídoto contra la autocrítica y las rumiaciones, regulándose mejor las emociones.

Los profesores Javier García Campayo y Marcelo Demarzo escriben la segunda parte de su exitoso libro "Mindfulness. Curiosidad y Aceptación", proponiéndonos la conexión con la compasión, mediante un protocolo extremadamente atractivo y útil, para desarrollar y practicarla, desde la "atención amable" el manejo de las relaciones difíciles. Todo ello, ilustrado con síntesis y ejemplos prácticos en una fórmula que nos permite avanzar con facilidad en el descubrimiento del mundo compasivo.