

Vivir con atención plena

Curso práctico de mindfulness

Maitreyabandhu

Editorial: Ilus Books

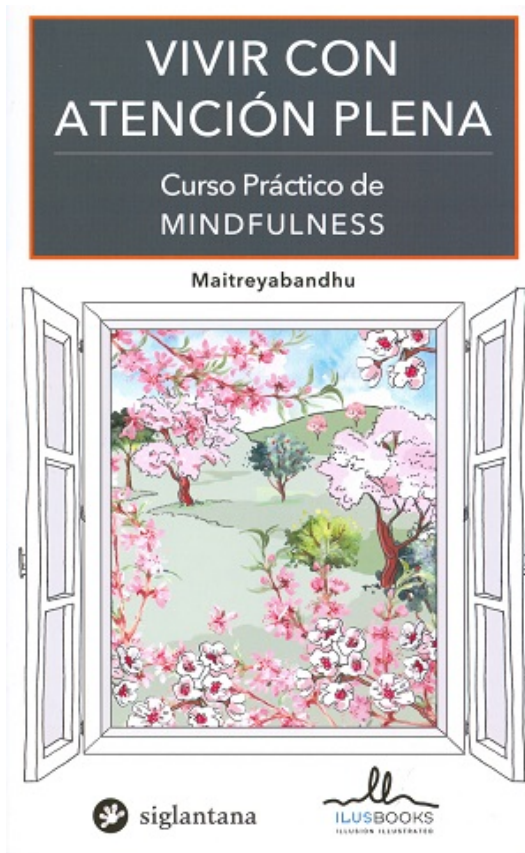
ISBN: 9788416574162

Páginas: 302

Dimensiones: 15 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €



SINOPSIS

“Lo que importa es si podemos sentir el tiempo presente y celebrarlo”, con esta frase inicia Maitreyabandhu este sorprendente libro, un valiosísimo Curso de Mindfulness de 8 semanas. Docente reconocido, el autor nos regala unos textos luminosos y soberbiamente contruidos que hace muy difícil interrumpir su lectura. “Revisa tu agenda y empieza”. Porque el libro, -aparte del placer que sentimos al leer tanta belleza como contiene-, es fundamentalmente un curso y ahí está la propuesta inicial con que arranca la primera semana. Se nos advierte sobre el exceso de insistencia en la motivación como motor de la acción, siendo la propia conducta la que genera dicha motivación. **NO VIVAS CON EL PILOTO AUTOMÁTICO – VIVE LA VIDA CON ATENCIÓN PLENA** “VIVIR CON ATENCIÓN PLENA” no solamente es un libro con palabras exactas, precisas y sugerentes. Es sobre todo un Curso de Mindfulness estructurado en 8 semanas, especialmente diseñado para guiar a las personas en la atención consciente. Una agenda detallada y unos apéndices muy útiles nos transmiten la meditación, los hábitos positivos, el principio y el fin de nuestras conductas, la desaceleración pero también la acción, la percepción de nuestras emociones o el diario de nuestros pensamientos. El gozo de sumergirse en los detalles de nuestra vida, tanto los más sencillos como los más complicados.