

## La práctica de la compasión

Amabilidad con los demás y con uno mismo  
García Campayo, Javier

LA PRÁCTICA DE  
LA COMPASIÓN

AMABILIDAD  
con los demás y con uno mismo

Javier García Campayo

Editorial: Ilus Books

ISBN: 9788416574827

Páginas: 336

Dimensiones: 15 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,95 €



 siglantana

  
ILUSBOOKS  
ILUSION ILLUSTRATED

### SINOPSIS

La COMPASIÓN es una técnica psicológica complementaria a MINDFULNESS. Se considera que ambas deben ir siempre asociadas. La práctica de la compasión es especialmente útil en personas con tendencia a la culpa, la vergüenza, la autoexigencia y el perfeccionismo.

El modelo de compasión que desarrollamos en este libro ha sido investigado en diferentes entornos y hay estudios del propio autor que demuestran su eficacia tanto en personas con depresión, fibromialgia y ansiedad, como en personas sanas.

El libro puede ser utilizado por personas que no tienen ningún conocimiento del tema, pero también permite ampliar los conocimientos a aquellos que ya conozcan la técnica de compasión, siendo también recomendado para los profesionales que imparten esta técnica.

Junto a las bases teóricas y las meditaciones prácticas para desarrollar compasión, se incluyen meditaciones guiadas.

También incluye leyendas relacionadas con la compasión, así como una revisión de esta técnica en la cultura universal, lo que permite entender la importancia de esta cualidad psicológica en la historia de la humanidad.