

Kindfulness, atención consciente y amable para el estrés

Un curso práctico de 8 semanas

Dharmakirti; Ratnaguna

Editorial: Ilus Books

ISBN: 9788416574872

Páginas: 229

Dimensiones: 15 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,95 €

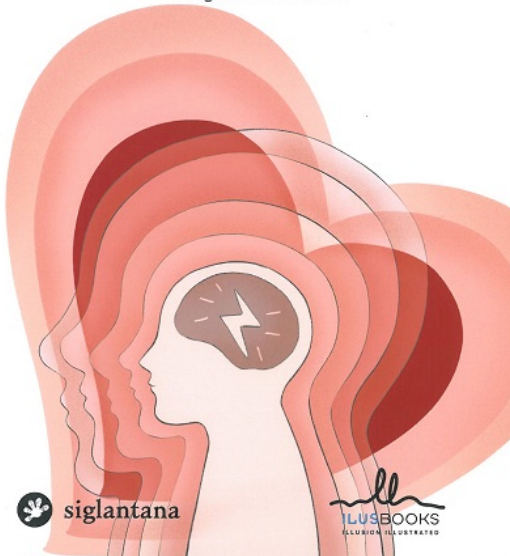
KINDFULNESS

Atención Consciente
y Amable para el Estrés

Un curso práctico de 8 semanas

Ratnaguna y Dharmakīrti

Prólogo: Vicente Simón



 siglantana

 ILUSBOOKS
ILUSTRACION ILUSTRATED

SINOPSIS

El principio de este libro es simple pero profundo: la conciencia amable es transformadora. Traer más conciencia a nuestra experiencia nos permite ver cómo generamos sufrimiento innecesariamente, brindándonos así, la posibilidad de dejar de hacerlo y comenzar a actuar de manera que generemos más compasión, libertad y felicidad en nuestras vidas. "Claro, sencillo, atractivo y enormemente práctico. Animo al lector a dejarse guiar por la sabiduría que rezuma el libro que tiene en sus manos." Vicente Simón, médico psiquiatra, catedrático de psicobiología de la Universidad de Valencia "Ratnaguna Hennessey y Dharmakirti Zuázquita son meditadores con décadas de experiencia y encarnan profundamente todo de lo que hablan. Son personas amables y sabias que hacen del mundo un lugar mejor." Vidyamala Burch, autora del libro «Tú no eres tu dolor,» editorial Kairós. "Kindfulness no es un trabajo más sobre mindfulness, sino que se centra en unos de los aspectos menos enfatizados en occidente, el aspecto amable de la atención. En una sociedad exigente, competitiva, autocrítica [...] se pierde esta visión autocompasiva de mindfulness" J. Garcia Campayo, Coor. Master Mindfulness, Psiquiatra, Hospital M. Servet, Universidad de Zaragoza