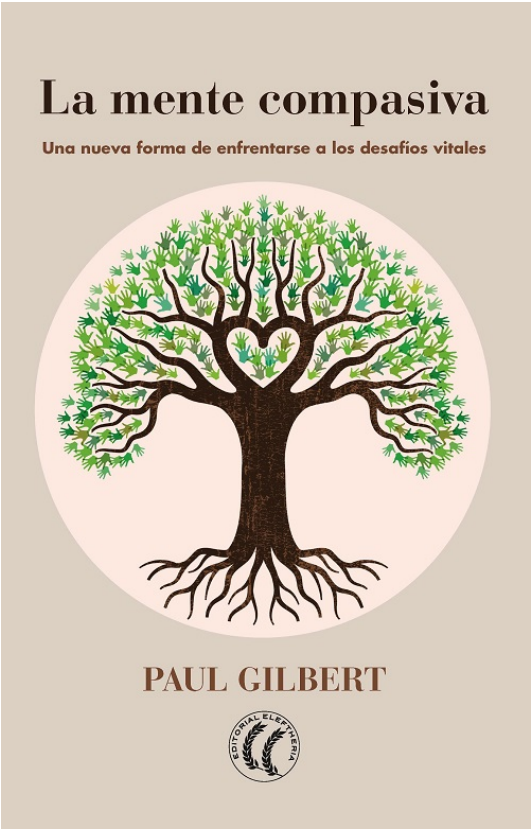

La mente compasiva

Una nueva forma de enfrentarse a los desafíos vitales

Paul

Editorial: Editorial Eleftheria
ISBN: 9788494759253
Páginas: 600
Dimensiones: 15,3 x 23 cms
Encuadernación: Rústica
PVP.: 48,00 €

SINOPSIS

En palabras de Daniel J. Siegel «Paul Gilbert ha creado una obra maestra que nos empuja a emplear el poder de nuestra mente para orientar nuestro cerebro hacia la compasión y la bondad. Al explorar la ciencia de nuestros antiguos circuitos neuronales y relacionarla con las presiones de nuestra cultura contemporánea, La mente compasiva nos hace emprender un impresionante viaje a los orígenes de nuestro actual reto de vivir una vida con sentido, conexión y resiliencia. Gilbert nos muestra entonces con detalle y de forma útil las importantes prácticas personales que nos ayudan a agudizar nuestras habilidades en la compasión por nosotros, por los demás y por el mundo en que vivimos. El resultado no es sólo más felicidad y mejor salud física, sino relaciones más significativas con los demás e, incluso, con nuestro planeta».