

Mindfulness

El poder de olvidar y dormir con atención plena

Mulford, Prentice

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788499501062

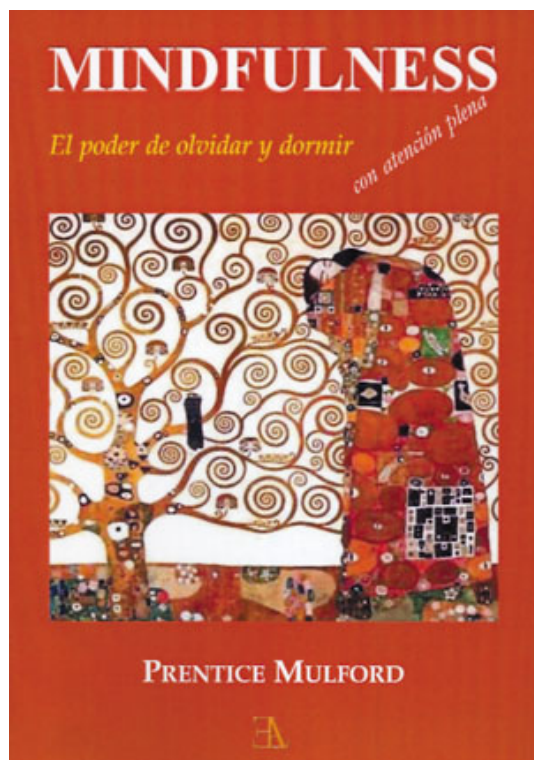
Páginas: 88

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €

Colección: Nuevo pensamiento



SINOPSIS

A partir de los conceptos del Mindfulness o la atención plena, se han desarrollado unas prometedoras terapias, muy útiles en el tratamiento del dolor, el estrés, la ansiedad, la depresión, los trastornos alimenticios y las adicciones entre otros temas. Pero también se ha investigado sus beneficios en las personas que no experimentan estos trastornos, con resultados positivos, como la mejora del sistema inmunológico y una recuperación más rápida de las experiencias negativas. Una hora de irritación o de mal humor, haya sido expresado o no en palabras, gasta una parte de nuestras fuerzas, sin beneficio para nosotros ni para los demás, creándose tal vez, por el contrario, grandes enemigos. Tenemos, pues, una gran necesidad de cultivar el poder de olvidar lo que puede causar daño en nuestra vida espiritual, mientras el cuerpo descansa, para cambiar aquellos elementos perjudiciales en otros que sean atractivos de lo bueno y hemos de procurar en todo momento desviar la mente del estado de desesperanza, de desaliento o de irritación en que nos haya sumido un suceso cualquiera, un insulto, una mala palabra de un amigo, una noticia ofensiva de un enemigo, o tal vez una simple idea pasajera. Además: No estamos inactivos cuando nuestro cuerpo se halla en el estado que llamamos sueño. El verdadero YO no es nuestro cuerpo, sino una organización invisible e impalpable: es nuestro espíritu. Cuando nuestro cuerpo se halla en el estado que llamamos sueño, estas fuerzas, o sea nuestro espíritu, están en plena actividad, ejerciendo su influencia sobre otras inteligencias.

Lo que llamamos sueños son verdaderas y positivas realidades. Prentice Mulford