

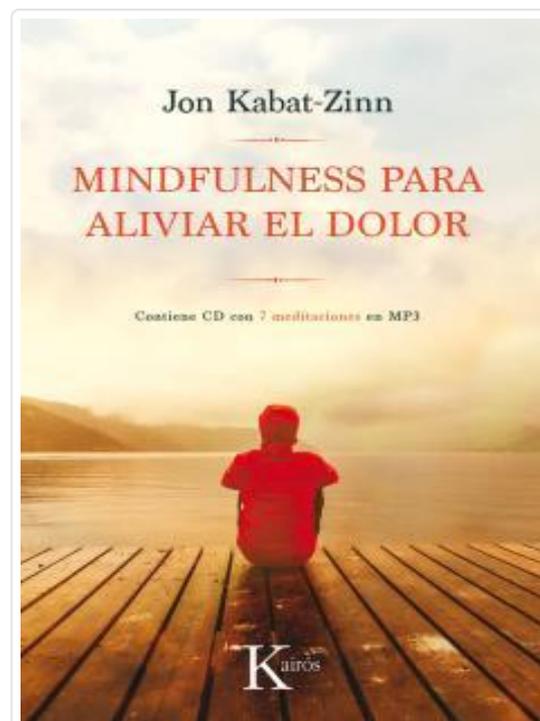
editorial **K**airós

Kabat-Zinn, Jon

Mindfulness para aliviar el dolor

Cuando el dolor físico o el sufrimiento emocional aparecen en nuestra vida, rara vez les dedicamos la atención y el cuidado que merecen. Por contra, los vivimos como un contratiempo o algo de lo que deberíamos prescindir. En ocasiones, recurrimos a medicamentos, o tratamos de gratificarnos con ocio o compras con la falsa esperanza de atenuarlo.

En Mindfulness para aliviar el dolor, Jon Kabat-Zinn, pionero en la investigación y la difusión del mindfulness en el mundo, nos brinda una serie de meditaciones guiadas que nos enseñarán otra manera de tratar el dolor mediante el autoconocimiento de la mente y el cuerpo, sin necesidad de huidas, aprendiendo a navegar aunque la vida nos empuje a contracorriente.



Editorial	Kairós
Col·lecció	Psicología
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	96
Mida	200x130x mm.
Pes	202
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499886282
PVP	14,00 €
PVP sense IVA	13,46 €



9788499886282