



García Campayo, Javier  
**Cómo reducir el sufrimiento**  
 con Aceptación y Mindfulness

¿Es posible en este mundo complejo y convulso reducir el sufrimiento? La respuesta es sí. El autor nos da las claves para conseguirlo. Mediante la práctica de la Aceptación y Mindfulness podremos acceder a un estado emocional más libre y disfrutar más de la vida con plena conciencia.

La aceptación nos permite ver el pasado sin culpa y sin duelo. Pero quizá uno de los aspectos más desconocidos y eficaces de la aceptación es la nueva relación que se establece con nuestros pensamientos y emociones, sobre todo con los negativos. De esta forma, uno ya no se pelea con ellos ni los rechaza, sino que acepta que surjan y que desaparezcan.



Editorial	Siglantana
Col·lecció	Mindfulness y Meditación
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	210
Mida	150x240x20 mm.
Pes	335
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788494996290
PVP	16,95 €
PVP sense IVA	16,30 €

