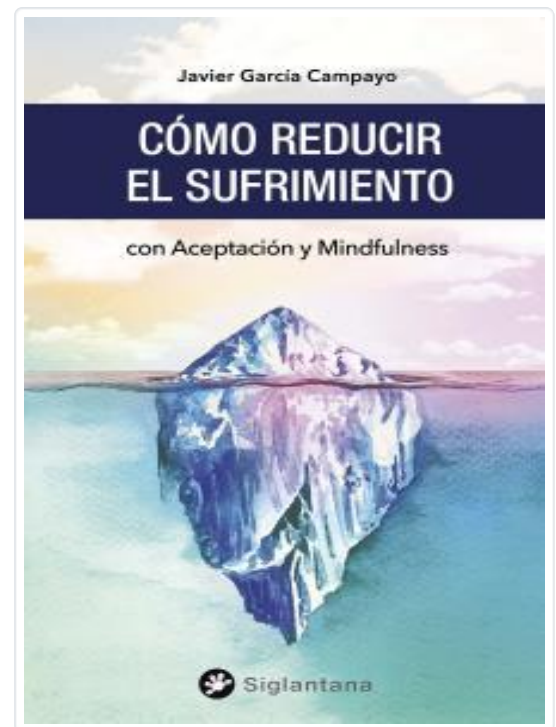




García Campayo, Javier
Cómo reducir el sufrimiento
 con Aceptación y Mindfulness

¿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 | 150x240x mm. |
| Pes | 309 |
| Idioma | Español |
| Tema | Psicología, pedagogía, autoayuda |
| EAN | 9788494996290 |
| PVP | 16,95 € |
| PVP sense IVA | 16,30 € |

