



García Campayo, Javier

## La práctica de la compasión

### Amabilidad con los demás y con uno mismo

La compasión es una técnica psicológica complementaria a mindfulness. Se considera que ambas deben ir siempre asociadas. La Práctica de la Compasión es especialmente útil en personas con tendencia a la culpa, la vergüenza, la autoexigencia y el perfeccionismo.

El modelo de compasión que desarrollamos en este libro ha sido investigado en diferentes entornos y hay estudios del propio autor que demuestran su eficacia tanto en personas con depresión, fibromialgia y ansiedad, como en personas sanas.

Junto a las bases teóricas y las meditaciones prácticas para desarrollar compasión, se incluyen meditaciones guiadas. También incluye leyendas relacionadas con la compasión, así como una revisión de esta técnica en la cultura universal, lo que permite entender la importancia de esta cualidad psicológica en la historia de la Humanidad.



|               |                                  |
|---------------|----------------------------------|
| Editorial     | Siglantana                       |
| Col·lecció    | Mindfulness y Meditación         |
| Enquadernació | Tapa blanda o rústica            |
| Pàgines       | 336                              |
| Mida          | 150x240x mm.                     |
| Pes           | 464                              |
| Idioma        | Español                          |
| Tema          | Psicología, pedagogía, autoayuda |
| EAN           | 9788494996269                    |
| PVP           | 19,50 €                          |
| PVP sense IVA | 18,75 €                          |



9788494996269