

editorial **K**airós

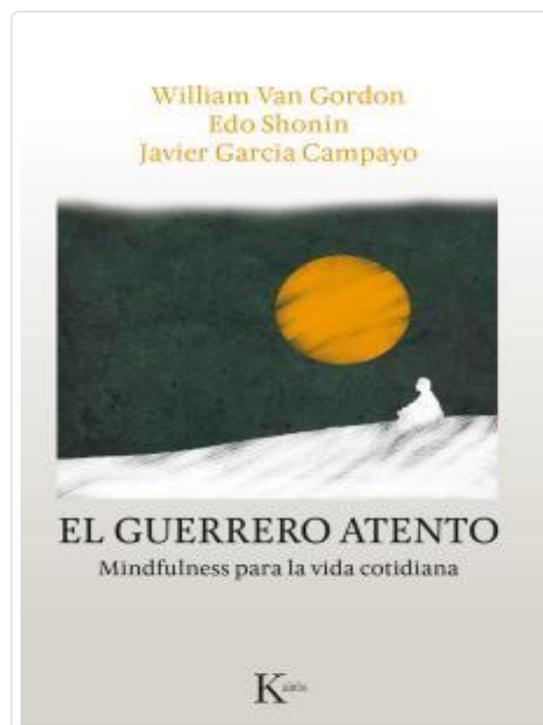
Van Gordon, William

## El guerrero atento

### Mindfulness para la vida cotidiana

Tres consagrados autores combinan su larga experiencia como maestros budistas y expertos en la psicología de la meditación para presentar el camino del «guerrero atento», alguien que no se conforma con vivir en una especie de telenovela superficial y, por contra, muestra el coraje de sostenerse sobre sus propios pies y abrazar su naturaleza más profunda, caracterizada por la paz, la sabiduría y la compasión.

El guerrero atento muestra un estilo de vida auténtico, fácilmente comprensible y bien estructurado acerca de cómo utilizar el mindfulness – no ya como una herramienta para afrontar emociones negativas, el estrés y las adversidades de la vida, sino– como un medio para cultivar el bienestar incondicional y desarrollar todo el potencial de la mente.



<b>Editorial</b>	Kairós
<b>Colección</b>	Sabiduría perenne
<b>Encuadernación</b>	Tapa blanda o rústica
<b>Páginas</b>	272
<b>Tamaño</b>	200x130x mm.
<b>Peso</b>	302
<b>Idioma</b>	Español
<b>Tema</b>	Psicología, pedagogía, autoayuda
<b>EAN</b>	9788499886336
<b>PVP</b>	16,00 €
<b>PVP sin IVA</b>	15,38 €


**9788499886336**