



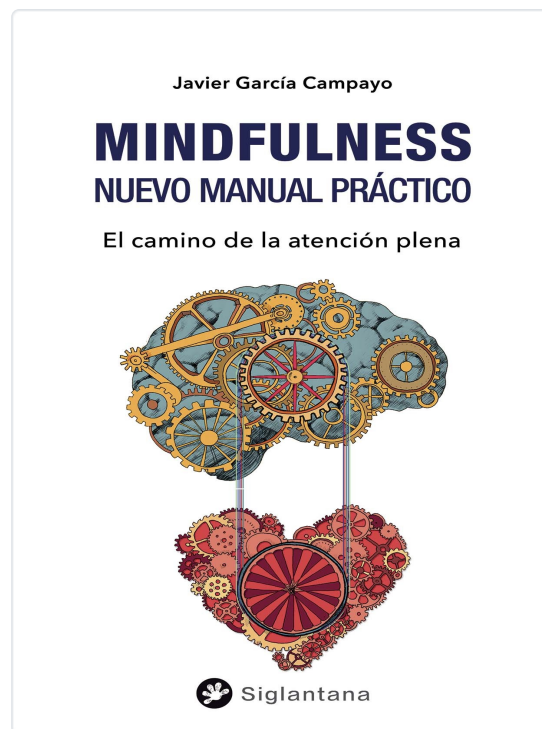
García Campayo, Javier

## Mindfulness. Nuevo Manual Práctico

### El camino de la atención plena

Mindfulness es un estado de la mente que consiste en estar en el momento presente con atención y con aceptación. Tiene una gran difusión internacional y se aplica a los campos de la salud, la educación, el trabajo o el deporte. Ha demostrado su eficacia tanto en el tratamiento de enfermedades psiquiátricas (depresión, ansiedad, estrés u obsesiones) como médicas (dolor, hipertensión o cáncer).

En el libro se contextualiza mindfulness con el resto de prácticas meditativas existentes, se analiza la importancia de los retiros y también cómo actúa mindfulness y qué beneficios concretos se obtienen. Se han añadido capítulos importantes como el desarrollo de los valores y el sentido de la vida y su relación con la ética. Se incluye el concepto de compasión y de aceptación.



|                       |                                  |
|-----------------------|----------------------------------|
| <b>Editorial</b>      | Siglantana                       |
| <b>Colección</b>      | Mindfulness y Meditación         |
| <b>Encuadernación</b> | Tapa blanda o rústica            |
| <b>Páginas</b>        | 354                              |
| <b>Tamaño</b>         | 150x240x30 mm.                   |
| <b>Peso</b>           | 561                              |
| <b>Idioma</b>         | Español                          |
| <b>Tema</b>           | Psicología, pedagogía, autoayuda |
| <b>EAN</b>            | 9788494822360                    |
| <b>PVP</b>            | 19,50 €                          |
| <b>PVP sin IVA</b>    | 18,75 €                          |



9788494822360