

editorial **K**airós

Sebastián Zuázquita Serra, Julio (Dharmakirti); Burch,  
Vidyamala

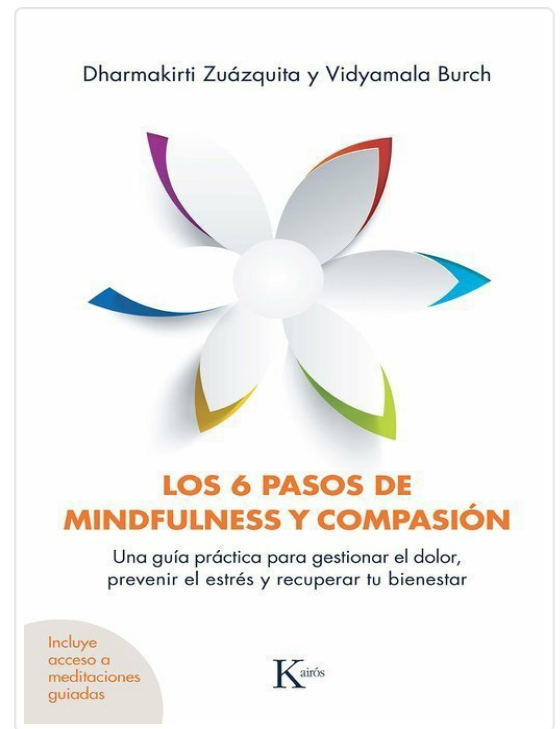
## Los 6 pasos de mindfulness y compasión

Una guía práctica para gestionar el dolor,  
prevenir el estrés y recuperar tu bienestar

Convivir con el dolor crónico, la enfermedad o el estrés puede hacer que te sientas impotente, aislado o derrotado. Este programa de 6 pasos es una brújula que contiene una serie de herramientas sencillas y prácticas basadas en mindfulness y compasión para encontrar la salida de este condicionamiento mental y emocional que nos mantiene atrapados en el sufrimiento.

Esta guía práctica y de reconocida solvencia nos ayuda a aprender a gestionar los estados mentales negativos y la reactividad emocional como nos guía para desarrollar estados mentales y emocionales positivos y hábitos saludables.

Utilizando conceptos y ejercicios basados en la psicología contemplativa y evidencias científicas, cada paso es una invitación a profundizar en la conciencia amable, la compasión, la alegría empática, la conexión y la ecuanimidad.



Editorial	Kairós
Colección	Psicología
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	208
Tamaño	200x150x15 mm.
Peso	245
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788411212939
PVP	18,00 €
PVP sin IVA	17,31 €


**9788411212939**