

editorial **K**airós

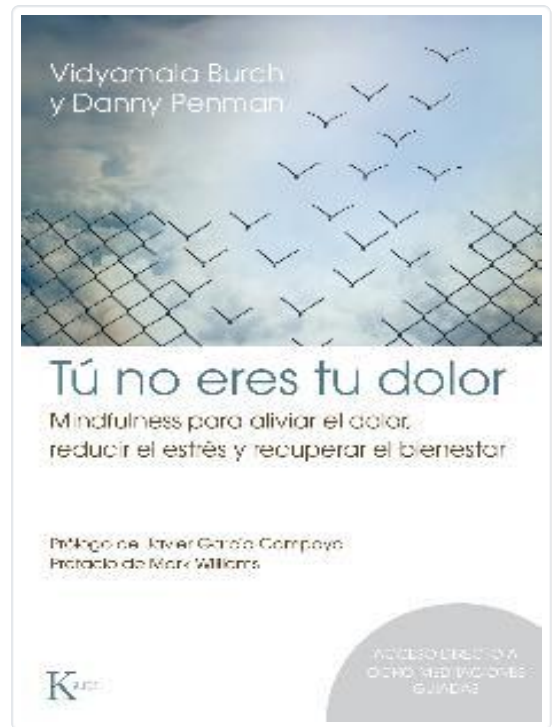
burch, vidyamala

## Tú no eres tu dolor

### Mindfulness para aliviar el dolor, reducir el est

El dolor, el sufrimiento y el estrés pueden resultar intolerables; pero no necesariamente tiene que ser así. El mindfulness nos proporciona prácticas que podemos incorporar a nuestra vida cotidiana para aliviar los padecimientos de la enfermedad crónica. Los resultados de las investigaciones clínicas realizadas al respecto ponen de relieve que el mindfulness puede ser tan eficaz como los calmantes para mejorar los sistemas de curación natural del cuerpo. También puede reducir la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, el agotamiento y el insomnio derivados del dolor y la enfermedad crónicas.

Tú no eres tu dolor se basa en un programa de meditación de ocho semanas desarrollado por Vidyamala Burch y enseñado en Respira Vida Breathworks en todo el mundo.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Psicología
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	296
Neurria	130x200x20 mm.
Pisua	322
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499886152
PVP	18,00 €
PVP,BEZik gabe	17,31 €



9788499886152