

editorial **K**airós

Kabat-Zinn, Jon

## Vivir con plenitud las crisis (Ed. revisada y actualizada)

### Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente

El estrés puede agotar nuestras reservas de energía, socavar la salud y acortar incluso nuestra vida, tornándonos más vulnerables a la ansiedad, la depresión y la enfermedad. Este libro, que parte del conocido programa de reducción del estrés basado en el mindfulness (REBAP o MBSR) de Jon Kabat-Zinn y ha dado origen a un campo completamente nuevo de la medicina y de la psicología, nos enseña a emplear prácticas corporeales médicamente demostradas derivadas de la meditación y el yoga para contrarrestar los efectos del estrés, restablecer nuestro equilibrio corporal y mental, y estimular el bienestar y la curación. El ejercicio regular de estas prácticas y su integración en nuestra vida cotidiana puede enseñarnos a vivir mejor con el dolor crónico, reducir la ansiedad y mejorar la calidad global de nuestra vida y nuestras relaciones.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Psicología
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	640
Neurria	230x150x mm.
Pisua	918
Hizkuntza	Español
Gaia	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499884905
PVP	29,50 €
PVP,BEZik gabe	28,37 €



9788499884905