

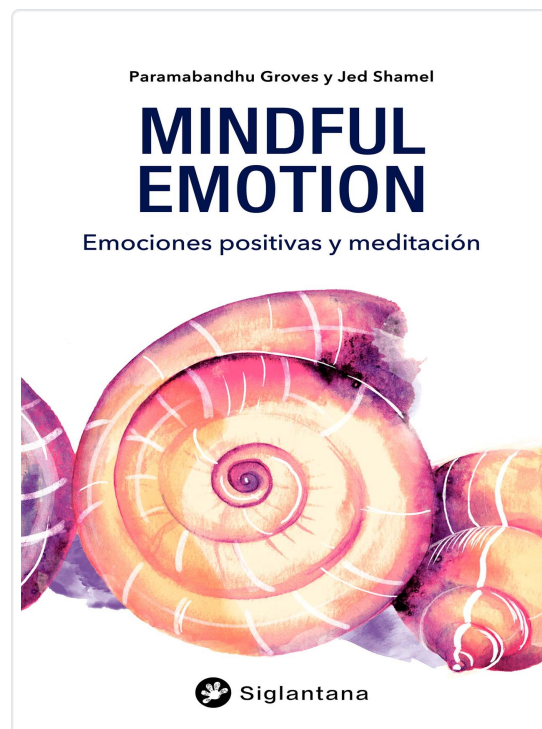


Groves, Paramabandhu

Mindful emotion

Emociones positivas y meditación

Los autores, a partir de su práctica en el budismo y su experiencia clínica, han creado esta guía y curso de ocho semanas de amabilidad y meditación, llamado Entrenamiento del Comportamiento de Bondad (ECA). Este curso está sustentado por una gran variedad de teorías psicológicas y hallazgos de la neurociencia cognitiva, así como en literatura de psicología positiva y evolutiva. También utiliza una serie de ejercicios que provienen de tradiciones orientales como el budismo. El libro actuará como un compañero, guiando al lector a través de cada semana del curso.



Argitaletxea	Siglantana
Bilduma	Mindfulness y Meditación
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	240
Neurria	150x240x mm.
Pisua	342
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788418556104
PVP	16,95 €
PVP,BEZik gabe	16,30 €



9788418556104