



Dharmakirti;Ratnaguna

## Kindfulness

### Atención consciente y amable para el estrés

El principio de este libro es simple pero profundo: la conciencia amable (kindfulness) es transformadora. Traer más conciencia a nuestra experiencia nos permite ver cómo generamos sufrimiento innecesariamente, brindándonos así la posibilidad de dejar de hacerlo y comenzar a actuar de manera que generemos más compasión, libertad y felicidad en nuestras vidas.

Utilizando técnicas y ejercicios junto con las enseñanzas contemplativas y evidencias científicas, cada capítulo del libro se corresponde con una clase semanal del exitoso programa internacional psicoeducativo "Mindfulness y compasión para el estrés MBPM" de 8 semanas, ayudando de este modo al lector a construir progresivamente un repertorio de herramientas sencillas y eficaces.

"Si la compasión es el deseo de que los seres no sufran, la amabilidad es el deseo de que sean felices."



Argitaletxea	Siglantana
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	240
Neurria	200x130x20 mm.
Pisua	241
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788418556425
PVP	17,95 €
PVP,BEZik gabe	17,26 €

