

editorial **K**airós

Kabat-Zinn, Jon

## Mindfulness para principiantes QR

Mindfulness para principiantes es una invitación para que el lector modifique su relación con el modo en que piensa, siente, ama, trabaja o juega; y despierte y encarne de forma plena lo que realmente es.

Los meditadores principiantes (pero también los avezados) descubrirán en estas páginas un valioso compendio de las prácticas y actitudes fundamentales que Jon Kabat-Zinn ha desarrollado tras décadas de investigación, enseñanza y práctica. A destacar:

- ¿la importancia de conectar con nuestro cuerpo y nuestros sentidos;
  - ¿ir más allá de nuestra ¿historia? y conectar con la experiencia directa;
  - ¿estabilizar nuestra atención y presencia en medio de las actividades cotidianas;
  - ¿los factores mentales fundamentales que provocan sufrimiento;
  - ¿por qué corazón pleno (heartfulness) es sinónimo de mindfulness.
- Mindfulness para principiantes proporciona las respuestas apropiadas para lograr que conectemos de un modo más claro, duradero y amoroso con nosotros mismos y el mundo.

Este libro incluye cinco meditaciones mindfulness guiadas por Fernando Torrijos, seleccionadas del programa de audio que inspiró este libro.



<b>Editorial</b>	Kairós
<b>Colección</b>	Psicología
<b>Encadernación</b>	Tapa blanda o rústica
<b>Páginas</b>	216
<b>Tamaño</b>	130x200x mm.
<b>Peso</b>	275
<b>Idioma</b>	Español
<b>Tema</b>	Psicología, pedagogía, autoayuda
<b>EAN</b>	9788499886022
<b>PVP</b>	17,00 €
<b>PVP sen IVE</b>	16,35 €

