

editorial **K**airós

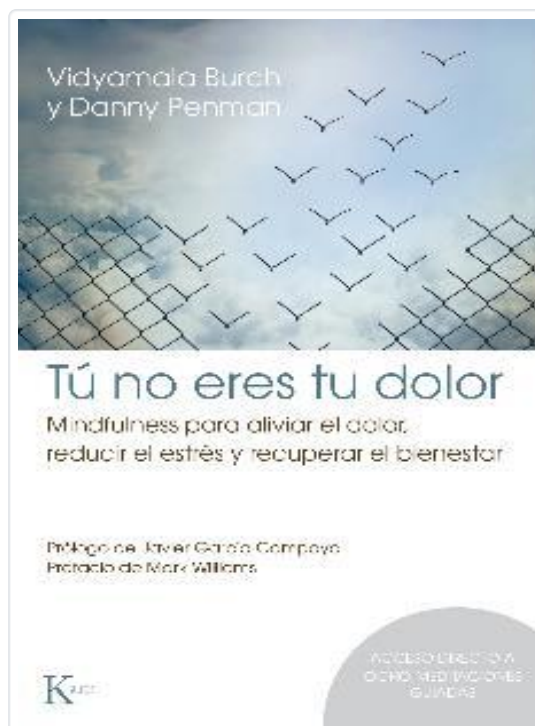
burch, vidyamala

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 crónicos.

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.



Editorial	Kairós
Colección	Psicología
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	296
Tamaño	130x200x20 mm.
Peso	322
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499886152
PVP	18,00 €
PVP sen IVE	17,31 €

