

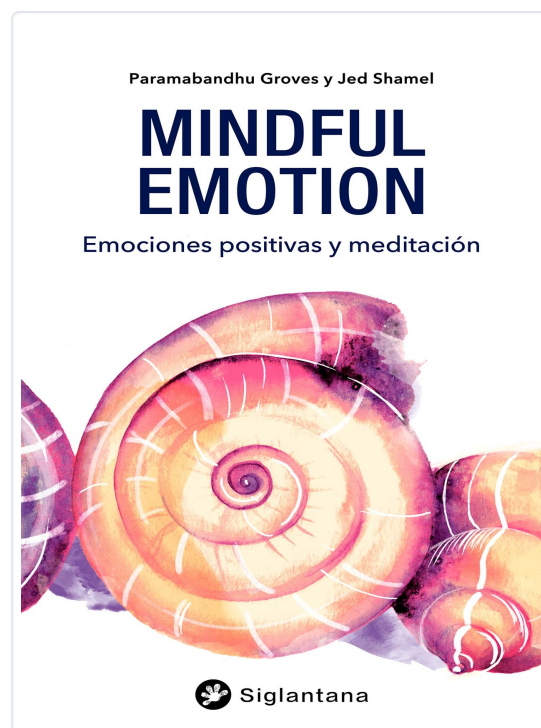


Groves, Paramabandhu

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.



Editorial	Siglantana
Colección	Mindfulness y Meditación
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	240
Tamaño	150x240x mm.
Peso	342
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788418556104
PVP	16,95 €
PVP sen IVE	16,30 €



9788418556104