

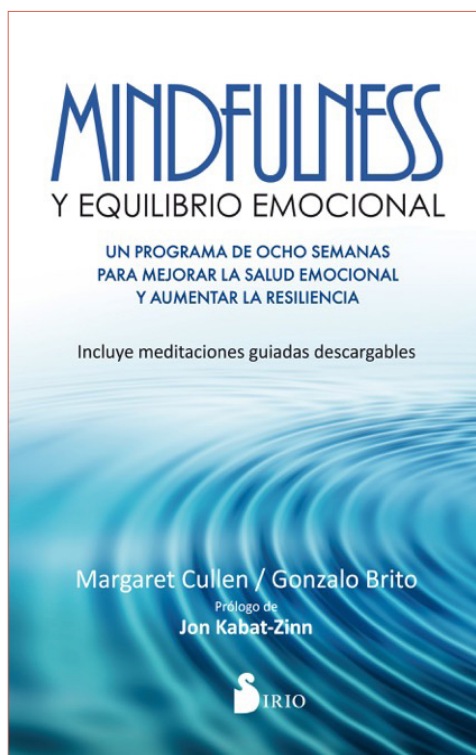
MINDFULNESS Y EQUILIBRIO EMOCIONAL



Los autores

Margaret Cullen es terapeuta de pareja y familia y profesora certificada del programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR). Lleva veinte años impartiendo cursos y dirigiendo programas de mindfulness en diversos ámbitos.

Gonzalo Brito Pons es psicólogo clínico. Ha trabajado con diversas poblaciones de Chile, Perú y España. Integrando la psicología y la meditación, ofrece programas basados en mindfulness y entrenamientos para el cultivo de la compasión.



TÍTULO: Mindfulness y equilibrio emocional
 N° PÁGS: 280
 RÚSTICA
 AUTOR: Margaret Cullen y Gonzalo Brito
 15 x 23 cm
 PESO: 420 g.
 PVP: 12,50 €
 MATERIA: VXM
 P. SIN IVA: 12,02 €
 ISBN: 9788416579778
 FECHA: Octubre 2016



Descripción

Este libro lo han definido como un regalo para el mundo. Aúna con suma belleza ideas fundamentales de mindfulness y la práctica de la compasión para alcanzar el equilibrio emocional.

Las emociones forman parte de la riqueza de la vida, pero a veces pueden obstaculizar nuestra salud y felicidad. Bloquearlas no es la solución porque puede ocasionarnos problemas físicos, pero dejarse llevar por ellas podría ser perjudicial para nuestras relaciones con los demás.

Este libro práctico ofrece un innovador programa de ocho semanas basado en la teoría de las emociones y en prácticas de mindfulness. Te ayudará a gestionar los pensamientos y sentimientos que te agobian y te causan dolor. Aprenderás a tratar las emociones sin enjuiciarte, a entender su origen, y a estimular el perdón y la amabilidad contigo mismo y con los demás. Lograrás el equilibrio.

CLAVES DE VENTA

- ✓ Programa de 8 semanas para lograr el equilibrio y la salud emocional
- ✓ Con prólogo del precursor de la aplicación del Mindfulness en Medicina, John Kabat-Zinn, autor de "Vivir con plenitud la crisis"
- ✓ Incluye meditaciones guiadas descargables

Libros relacionados

