



EDITORIAL
SIRIO

REIMPRESIÓN - JULIO 2024
MINDFULNESS

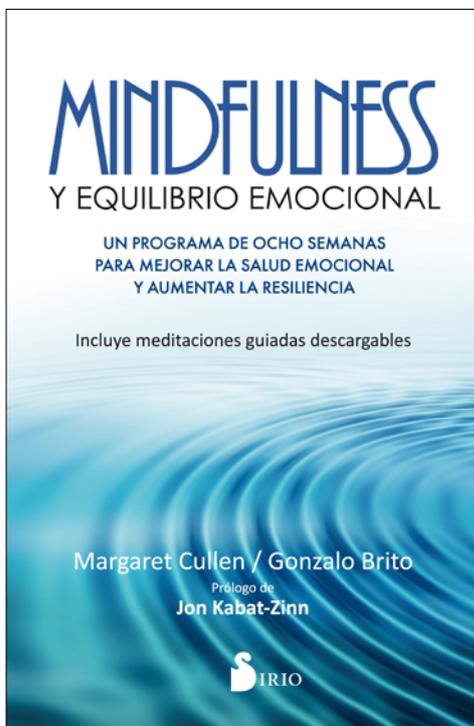
UN PROGRAMA DE OCHO SEMANAS PARA LOGRAR EL EQUILIBRIO Y LA SALUD EMOCIONAL



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*
Subtítulo: *Un programa de ocho semanas para mejorar la salud emocional y aumentar la resiliencia*
Autores: Margaret Cullen y Gonzalo Brito
P. sin IVA: 12,98 € PVP: 13,50 €
Tamaño: 15 x 23 cm Nº págs: 272
THEMA: VSPD BISAC: OCC010000
Encuadernación: Rústica Categoría: C
ISBN: 9788416579778

CLAVES DE VENTA

- ✓ **PARA QUIÉN:** personas interesadas en resiliencia y autoayuda. Lectores de Gonzalo Brito, Claudio Araya o Seth J. Gillihan.
- ✓ Programa de **ocho 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.

TAGS

MINDFULNESS // EQUILIBRIO // GONZALO BRITO
MEDITACIÓN // RESILIENCIA // EMOCIONES
AUTOAYUDA // PSICOLOGÍA // BIENESTAR

Sinopsis

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.

Libros relacionados:

