



75 PRÁCTICAS AL ALCANCE DE TODOS. MINDFULNESS PARA LA ANSIEDAD, EL ESTRÉS Y LA PAZ MENTAL



El autor

Matthew Sockolov es profesor de meditación y fundador de One Mind Dharma, donde dirige grupos de meditación y realiza trabajo individual con personas que desean profundizar su práctica. Ha trabajado durante años con adictos en rehabilitación, adolescentes y con todos aquellos que se unían a la comunidad para practicar. Formado como profesor de meditación budista en Spirit Rock Insight Meditation Center, ha trabajado estrechamente con muchos maestros del budismo Theravada. Puedes encontrarlo en MattSock.com. Sus meditaciones, podcasts gratuitos, y sus escritos están disponibles en www.oneminddharma.com.



Título: *75 prácticas esenciales de mindfulness.*
Subtítulo: *Sencillas meditaciones para reducir el estrés.*
Autor: Matthew Sockolov
P. sin IVA: 12,45 € PVP: 12,95 €
Tamaño: 13,5 x 21 cm Nº págs: 248
THEMA: VSPD BISAC: OCC010000
Encuadernación: Rústica Categoría: A
ISBN: 9788419105219

CLAVES DE VENTA

- ✓ Un libro **práctico** y muy eficiente para iniciarse en la atención plena.
- ✓ El **mindfulness** es una herramienta para aliviar la ansiedad, reducir el estrés, mejorar la salud mental y encontrar la paz en el día a día.
- ✓ Cada una de las 75 prácticas incluye: introducción, información sobre el tiempo que requiere, pasos a seguir y algún consejo práctico.

TAGS

MINDFULNESS // ATENCIÓN PLENA // MEDITACIÓN
RELAJACIÓN // ESTRÉS // ANSIEDAD
RESPIRACIÓN // YOGA // BUDISMO
THICH NHAT HANH // KABAT-ZINN // PRESENTE



Sinopsis

Las meditaciones mindfulness son un modo excelente de cultivar la atención y la aceptación del aquí y el ahora. Matthew Sockolov lo hace fácil y asequible en esta obra estructurada en 75 ejercicios basados en evidencias y pensados para aportar calma y compasión a tu vida cotidiana. Desde meditaciones tradicionales breves, como control de la respiración y escaneos corporales, hasta ejercicios creativos más largos, esta guía proporciona las herramientas perfectas para aliviar el estrés, cultivar el bienestar y practicar la paz mental instante a instante y a través de la rutina diaria. En *75 prácticas esenciales de mindfulness* hallarás toda la ayuda que necesitas para gestionar los pensamientos distorsionados o erráticos, manejar los bloqueos mentales, y dar los pasos indicados para mantenerte despierto y sereno en todas las situaciones. Comienza hoy mismo un viaje de paz y de paciencia en el sendero hacia una vida mejor y más equilibrada.

Libros relacionados:

