



MINDFULNESS PARA PADRES E HIJOS



EL autor

Christopher Willard es doctor en Psicología, especializado en mindfulness con adolescentes y jóvenes. Ha practicado meditación durante quince años. Actualmente trabaja en la junta directiva del Instituto para Meditación y Psicoterapia y en la Red de Mindfulness en la Educación e imparte clases en la Harvard Medical School y en la Lesley University. Ha sido asesor en docenas de instituciones y ha dirigido talleres en cuatro continentes.



TÍTULO: Mindfulness para padres e hijos. N° PÁGS: 336
RÚSTICA
AUTOR: Christopher Willard. 13,5 x 21 cm
PVP: 14,50 € PESO: 415 g
P. SIN IVA: 13,94 € MATERIA: VXM
FECHA: MAYO 2017 ISBN: 9788417030193



Descripción

Introducir mindfulness en la vida de nuestros niños y adolescentes es el mejor regalo que podemos brindarles.

Desarrolla la inteligencia emocional, aumenta la felicidad, alimenta la curiosidad y el compromiso, reduce la ansiedad y canaliza las emociones complejas y las experiencias traumáticas. Es la guía definitiva para que madres, padres y educadores empleen las herramientas de la atención plena y puedan criar niños seguros y felices, con resiliencia.

Contiene más de 75 ejercicios prácticos, sencillos y divertidos para:

- Potenciar la imaginación, el juego y la creatividad.
- Realizar ejercicios corporales de atención plena.
- Hacer un uso consciente de las nuevas tecnologías.
- Desarrollar respuestas positivas ante el estrés.
- Practicar mindfulness en entornos como colegios o empresas.

CLAVES DE VENTA

- ✓ Es el libro de ejercicios más completo sobre Mindfulness y crianza.
- ✓ 75 ejercicios fáciles y divertidos para potenciar la imaginación, la atención plena, uso consciente de la tecnología, manejar el estrés, etc.
- ✓ Prepara a niños y adolescentes para que transformen los inevitables sufrimientos de la vida en sabiduría y compasión.

Libros relacionados

