editorial Kairós

Kabat-Zinn, Jon

Llamando a tu propia puerta

108 enseñanzas sobre la atención plena

Estos 108 textos extraídos de "La práctica de la atención plena" aspiran a proporcionar el necesario aliento para cultivar la atención plena en todas las facetas de la vida cotidiana. Son pequeñas lecciones prácticas de sabiduría y compasión que pueden conducir a una profunda y curativa transformación, tanto interna como externa. la de un modo más o menos sostenido. La distracción, por el contrario, nos cierra y constriñe tanto la expresión como el disfrute de nuestra vida.

Estos 108 textos extraídos de La práctica de la atención plena aspiran a proporcionar el necesario aliento para cultivar la atención plena en todas las facetas de la vida cotidiana. Son pequeñas lecciones prácticas de sabiduría y compasión que pueden conducir a una profunda y curativa transformación, tanto interna como externa.

Editorial	Kairós
Col·lecció	Sabiduría perenne
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	124
Mida	140x140x mm.
Pes	145
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788472456778
PVP	9,51 €
PVP sense IVA	9,14 €

9788472456778