

editorial **K**airós

Snel, Eline

Respirad

Mindfulness para padres con hijos adolescentes

Los adolescentes son divertidos, frágiles, imprevisibles y, a veces, difíciles. Anhelan independencia, pero a menudo todavía no pueden afrontarla; y esto requiere mucha energía, tanto de los propios adolescentes como de los adultos con quienes tratan.

Escrito con la misma sencillez e inteligencia que Tranquilos y atentos como una rana (convertido ya en un éxito mundial de ventas), Respirad está escrito tanto para padres y padrastros de adolescentes como para terapeutas y profesores.

Eline Snel nos enseña cómo no reaccionar de inmediato ante tu hijo. Propone estar plenamente presentes en la turbulencia en la que se encuentra. Lo que hace falta es estar abiertos, sin juzgar, con una atención amable y consciente. Así también puedes conectar con tu propia sabiduría y vitalidad. Para hacerlo hace falta cultivar la valentía, la confianza y la compasión.

Respirad está destinado a convertirse en el libro de referencia para la práctica del mindfulness para padres con hijos adolescentes. Se incluye un CD con 13 meditaciones para padres. Para los adolescentes hay ejercicios descargables en nuestra web.



Editorial	Kairós
Col·lecció	Psicología
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	192
Mida	200x130x mm.
Pes	243
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499884431
PVP	18,00 €
PVP sense IVA	17,31 €

