

editorial **K**airós

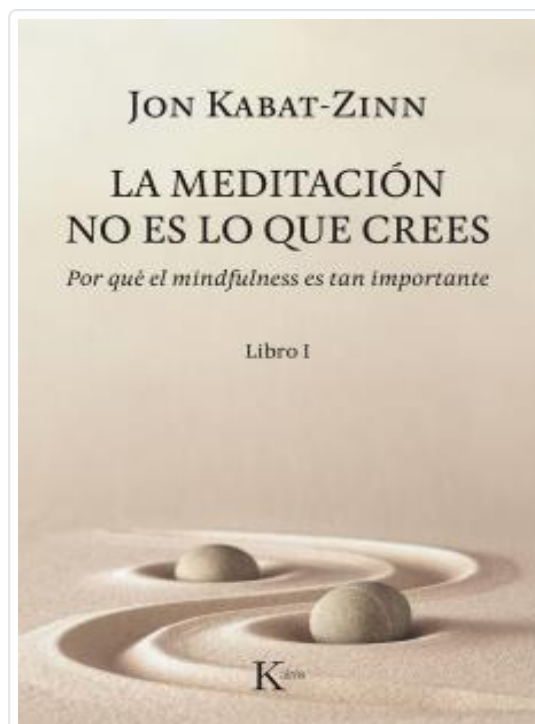
Kabat-Zinn, Jon

La meditación no es lo que crees

Por qué el mindfulness es tan importante

Jon Kabat-Zinn está considerado como «uno de los mejores maestros de mindfulness que puedas encontrar» (Jack Kornfield). Lleva décadas mostrando y enseñando al gran público los beneficios de la meditación. En la actualidad, millones de personas de todo el mundo han integrado la práctica formal del mindfulness en su vida cotidiana. Pero, ¿qué es la meditación? ¿Por qué vale la pena practicarla o –si ya se tiene cierta experiencia– profundizar en ella?

La meditación no es lo que crees responde a estos interrogantes. Publicado originalmente como las dos primeras partes de La práctica de la atención plena, el texto ha sido revisado y puesto al día por el autor. Si tienes curiosidad en saber por qué la meditación no es para los «cobardes», cómo sumergirse diariamente en la consciencia plena puede ser un acto de amor, o por qué es tan importante desarrollar la atención, considera este libro una invitación a aprender más, de la mano de uno de los pioneros del movimiento mindfulness.



Editorial	Kairós
Col·lecció	Psicología
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	352
Mida	130x200x mm.
Pes	381
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499886527
PVP	17,00 €
PVP sense IVA	16,35 €

