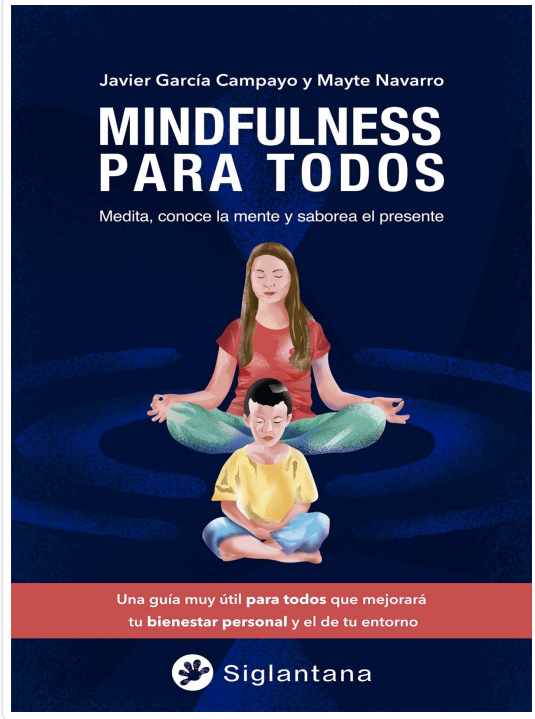

García Campayo, Javier

Mindfulness para todos

Medita, conoce la mente y saborea el presente

Sufrimos elevados niveles de estrés y de ansiedad, nos sentimos desmotivados por la rutina del día a día, insatisfechos con nuestro trabajo o atrapados en preocupaciones que nos generan gran sufrimiento. No somos capaces de dejar ir el pasado y poder disfrutar del presente.

"Mindfulness para todos" sirve como guía práctica y accesible para todo tipo de públicos. Propone un acercamiento al mindfulness desde el primer día, mediante breves ejercicios, mostrados todos ellos con ilustraciones que pueden ser aplicados de manera sencilla en cualquier momento y que invitan a relacionarnos con la vida de una manera más flexible, consciente y tranquila.

El mindfulness ha demostrado ser eficaz en el tratamiento y prevención de determinadas enfermedades: ansiedad, depresión, dolor o hipertensión. Mejora los niveles de bienestar personal y de satisfacción con la vida. Es una práctica de la que cualquier persona puede beneficiarse.

Editorial	Siglantana
Col·lecció	Mindfulness y Meditación
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	160
Mida	130x200x12 mm.
Pes	179
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788494595967
PVP	17,20 €
PVP sense IVA	16,54 €

9788494595967