

editorial **K**airós

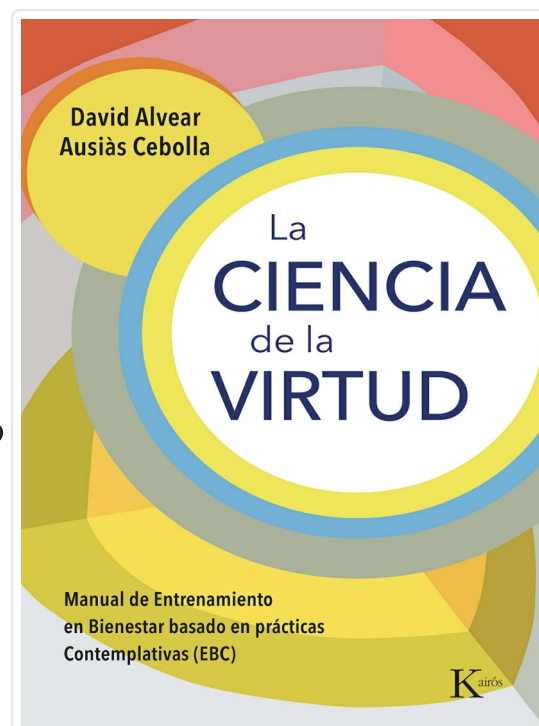
Varios Autores

La ciencia de la virtud**Manual de Entrenamiento en Bienestar basado en prácticas Contemplativas (EBC)**

El bienestar se puede entrenar. Aún mejor: podemos entrenar las habilidades psicológicas que facilitan que la felicidad o el bienestar aumenten.

Para este menester está diseñado el Entrenamiento en Bienestar basado en prácticas Contemplativas (EBC), un programa muy completo fruto de años de trabajo, investigación y estudio de las tradiciones contemplativas y la psicología positiva. El EBC se fundamenta en los siguientes pilares: el mindfulness, la capacidad de alargar las emociones positivas, la facultad de acortar las emociones negativas, el altruismo y la compasión, y una perspectiva sobre la multiplicidad del self.

El resultado es un libro práctico, útil y asequible (estructurado en ocho sesiones, con múltiples actividades y meditaciones asociadas), pensado para que los lectores puedan completar el programa de forma autónoma.



Editorial	Kairós
Col·lecció	Psicología
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	320
Mida	200x130x17 mm.
Pes	352
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788411211345
PVP	18,00 €
PVP sense IVA	17,31 €

