editorial Kairós

Van Gordon, William

El guerrero atento

Mindfulness para la vida cotidiana

Tres consagrados autores combinan su larga experiencia como maestros budistas y expertos en la psicología de la meditación para presentar el camino del «guerrero atento», alguien que no se conforma con vivir en una especie de telenovela superficial y, por contra, muestra el coraje de sostenerse sobre sus propios pies y abrazar su naturaleza más profunda, caracterizada por la paz, la sabiduría y la compasión.

El guerrero atento muestra un estilo de vida auténtico, fácilmente comprensible y bien estructurado acerca de cómo utilizar el mindfulness –no ya como una herramienta para afrontar emociones negativas, el estrés y las adversidades de la vida, sino– como un medio para cultivar el bienestar incondicional y desarrollar todo el potencial de la mente.

Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	272
Tamaño	200x130x mm.
Peso	302
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499886336
PVP	16,00 €
PVP sin IVA	15,38 €

9788499886336