

editorial **K**airós

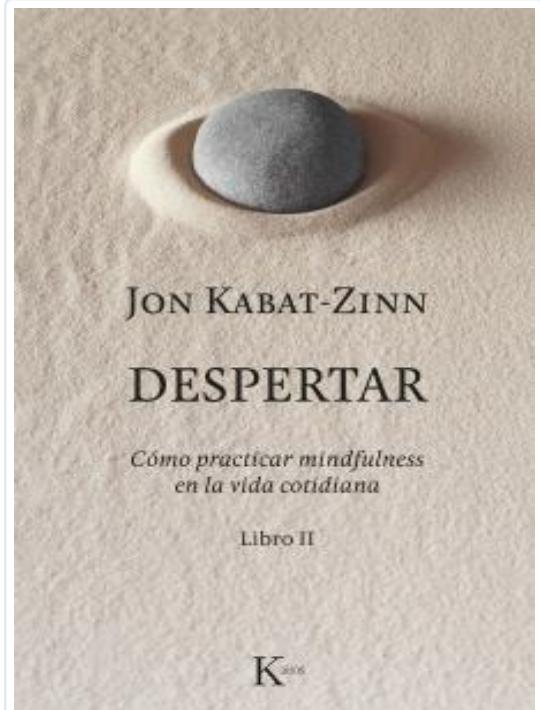
Kabat-Zinn, Jon

Despertar

Cómo practicar mindfulness en la vida cotidiana

Durante varias décadas, Jon Kabat-Zinn se ha dedicado a poner al alcance del gran público los beneficios tangibles de la meditación. En la actualidad, son millones las personas que han emprendido la práctica formal de la meditación mindfulness como parte de su vida cotidiana. Pero, ¿cómo llevar a cabo realmente la práctica de la meditación?, ¿cómo es su práctica formal?, ¿cómo superar algunos de los obstáculos que nos impiden integrar la meditación en nuestra vida cotidiana en una época de continuas distracciones?

Este libro responde a estas urgentes y oportunas preguntas. Publicado originalmente como las partes tercera y cuarta de La práctica de la atención plena, el texto ha sido actualizado por el autor y ha añadido un nuevo prólogo. La ciencia nos demuestra que es imposible ignorar los beneficios tangibles de la práctica de la meditación y del mindfulness. Y Kabat-Zinn nos explica el modo de incorporarlos en nuestra frenética vida moderna. La lectura del presente volumen brinda una clase magistral de uno de los pioneros a nivel mundial del movimiento mindfulness.



Editorial	Kairós
Colección	Psicología
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	272
Tamaño	200x130x mm.
Peso	303
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499886633
PVP	15,00 €
PVP sin IVA	14,42 €



9788499886633