

editorial **K**airós

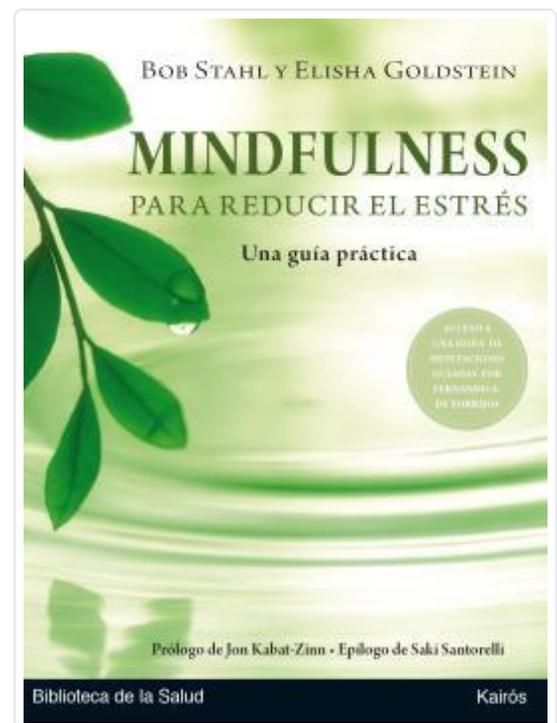
Stahl, Bob

Mindfulness para reducir el estrés

Una guía práctica

El mindfulness (la meditación aplicada en un contexto no estrictamente espiritual) es la práctica terapéutica de mayor auge en todo el mundo; un método que aporta una ayuda concreta ante las enfermedades de nuestro tiempo: estrés, ansiedad y depresión. Puede ser de gran utilidad para quienes sufren una enfermedad crónica y también como medida preventiva para aquellos que están sometidos a constantes situaciones de estrés.

Este libro enseña el método de reducción de estrés basado en el mindfulness (MBSR), el programa de ocho semanas para disminuir el estrés, la ansiedad, el pánico, la depresión y el dolor crónico desarrollado por Jon Kabat-Zinn en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. A medida que se avanza en la lectura, se aprende a reemplazar los hábitos que provocan estrés por prácticas mindfulness que, una vez adquiridas, son para toda la vida. Además, la presente edición incluye unos audios dirigidos por Fernando Torrijos con las prácticas de meditación mindfulness esenciales.



Editorial	Kairós
Colección	Biblioteca de la Salud
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	272
Tamaño	245x185x mm.
Peso	565
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499886404
PVP	27,00 €
PVP sin IVA	25,96 €

