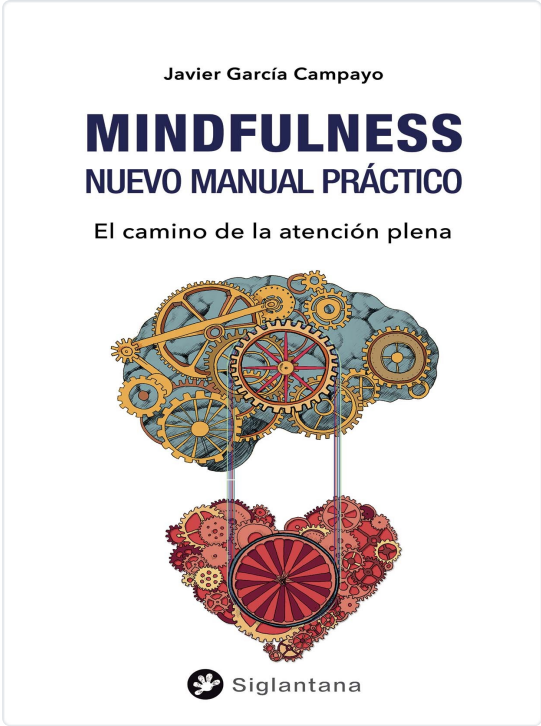

García Campayo, Javier

Mindfulness. Nuevo Manual Práctico

El camino de la atención plena

Mindfulness es un estado de la mente que consiste en estar en el momento presente con atención y con aceptación. Tiene una gran difusión internacional y se aplica a los campos de la salud, la educación, el trabajo o el deporte. Ha demostrado su eficacia tanto en el tratamiento de enfermedades psiquiátricas (depresión, ansiedad, estrés u obsesiones) como médicas (dolor, hipertensión o cáncer).

En el libro se contextualiza mindfulness con el resto de prácticas meditativas existentes, se analiza la importancia de los retiros y también cómo actúa mindfulness y qué beneficios concretos se obtienen. Se han añadido capítulos importantes como el desarrollo de los valores y el sentido de la vida y su relación con la ética. Se incluye el concepto de compasión y de aceptación.

Editorial	Siglantana
Colección	Mindfulness y Meditación
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	354
Tamaño	150x240x30 mm.
Peso	561
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788494822360
PVP	19,50 €
PVP sin IVA	18,75 €

9788494822360