



Dharmakirti;Ratnaguna

## Kindfulness

### Atención consciente y amable para el estrés

El principio de este libro es simple pero profundo: la conciencia amable (kindfulness) es transformadora. Traer más conciencia a nuestra experiencia nos permite ver cómo generamos sufrimiento innecesariamente, brindándonos así la posibilidad de dejar de hacerlo y comenzar a actuar de manera que generemos más compasión, libertad y felicidad en nuestras vidas.

Utilizando técnicas y ejercicios junto con las enseñanzas contemplativas y evidencias científicas, cada capítulo del libro se corresponde con una clase semanal del exitoso programa internacional psicoeducativo "Mindfulness y compasión para el estrés MBPM" de 8 semanas, ayudando de este modo al lector a construir progresivamente un repertorio de herramientas sencillas y eficaces.

"Si la compasión es el deseo de que los seres no sufran, la amabilidad es el deseo de que sean felices."



|                |                                  |
|----------------|----------------------------------|
| Editorial      | Siglantana                       |
| Encuadernación | Tapa blanda o rústica            |
| Páginas        | 240                              |
| Tamaño         | 200x130x20 mm.                   |
| Peso           | 241                              |
| Idioma         | Español                          |
| Tema           | Psicología, pedagogía, autoayuda |
| EAN            | 9788418556425                    |
| PVP            | 17,95 €                          |
| PVP sin IVA    | 17,26 €                          |

