editorial Kairós

Subirana Vilanova, Miriam

Mindfulness relacional

De la vacuidad a la plenitud

He aquí una inteligente invitación a explorar desde dónde practicamos la meditación. Muchas prácticas de mindfulness en Occidente se plantean desde –y acaban por reforzar– un «yo separado». Por contra, en este libro encontrarás prácticas asequibles que te llevarán del mindfulness secularizado al mindfulness relacional, y de este a lo que podríamos llamar un «post-mindfulness»: la práctica contemplativa en la cual caminamos hacia el núcleo sano, la esencia positiva y vital del ser.

Miriam Subirana proporciona ideas y prácticas relacionales para mejorar el bienestar, la autoestima, la presencia transformadora y el compromiso; para atravesar y disolver el sufrimiento; para el autoconocimiento; para generar actitudes abiertas y cooperativas y avanzar juntos en construir un mundo más amable, pacífico y en armonía.

Editorial	Kairós
Colección	Psicología
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	264
Tamaño	200x130x17 mm.
Peso	304
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788411211413
PVP	18,00 €
PVP sin IVA	17,31 €

9788411211413