editorial Kairós

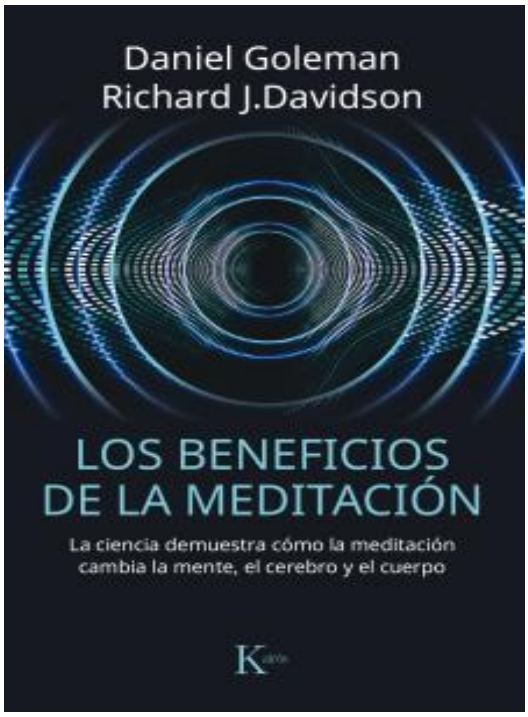
Goleman, Daniel

Los beneficios de la meditación

La ciencia demuestra cómo la meditación cambia la mente, el cerebro y el cuerpo

Últimamente, la meditación y el mindfulness se han convertido en el «remedio» para todo aquello que nos preocupa. Destapando mitos e ideas preconcebidas, estos dos gigantes de las neurociencias y la psicología muestran dónde se ha distorsionado la información para comercializar métodos de entrenamiento mental. Además de los estados de sosiego que producen dichos ejercicios, los verdaderos beneficios de la meditación se dan en las transformaciones de nuestros rasgos de personalidad. Goleman y Davidson demuestran que, más que largas horas de dedicación, se requiere una práctica diligente que incluya retiros con un maestro o una mirada más desapegada hacia uno mismo (aspectos no contemplados en las versiones más superficiales del entrenamiento mental).

Profundizando en los últimos estudios realizados en el laboratorio de Richard Davidson, los autores delinean una nueva metodología capaz de desarrollar una mayor variedad de técnicas que nos ayudarán a obtener un alto beneficio de la práctica.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Ensayo
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	368
Neurria	130x200x20 mm.
Pisua	403
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499885797
PVP	20,00 €
PVP,BEZik gabe	19,23 €

9788499885797