

editorial **K**airós

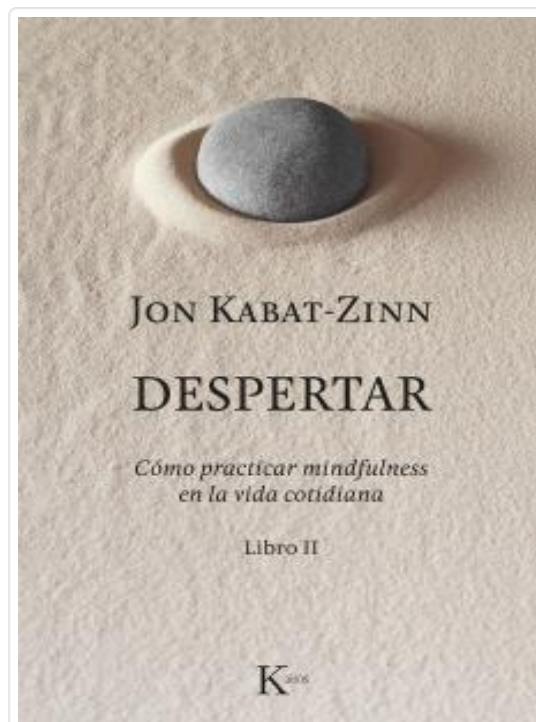
Kabat-Zinn, Jon

Despertar

Cómo practicar mindfulness en la vida cotidiana

Durante varias décadas, Jon Kabat-Zinn se ha dedicado a poner al alcance del gran público los beneficios tangibles de la meditación. En la actualidad, son millones las personas que han emprendido la práctica formal de la meditación mindfulness como parte de su vida cotidiana. Pero, ¿cómo llevar a cabo realmente la práctica de la meditación?, ¿cómo es su práctica formal?, ¿cómo superar algunos de los obstáculos que nos impiden integrar la meditación en nuestra vida cotidiana en una época de continuas distracciones?

Este libro responde a estas urgentes y oportunas preguntas. Publicado originalmente como las partes tercera y cuarta de La práctica de la atención plena, el texto ha sido actualizado por el autor y ha añadido un nuevo prólogo. La ciencia nos demuestra que es imposible ignorar los beneficios tangibles de la práctica de la meditación y del mindfulness. Y Kabat-Zinn nos explica el modo de incorporarlos en nuestra frenética vida moderna. La lectura del presente volumen brinda una clase magistral de uno de los pioneros a nivel mundial del movimiento mindfulness.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Psicología
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	272
Neurria	200x130x mm.
Pisua	303
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499886633
PVP	15,00 €
PVP,BEZik gabe	14,42 €

