

editorial **K**airós

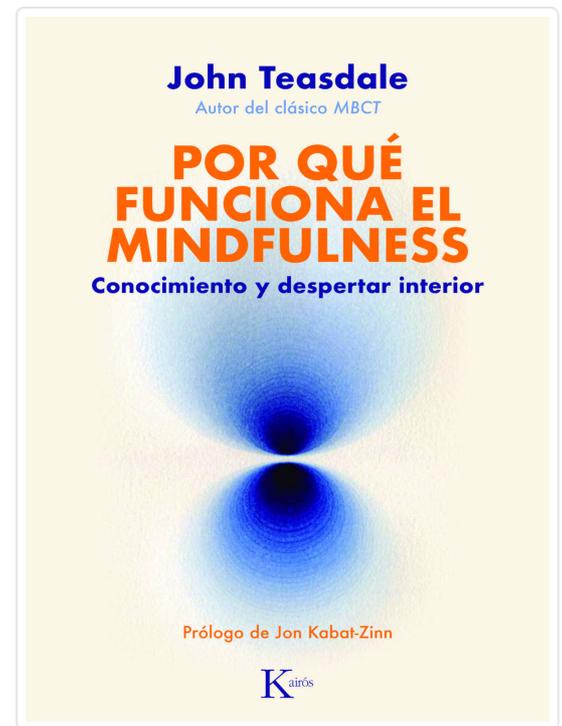
Teasdale, John

## Por qué funciona el mindfulness

### Conocimiento y despertar interior

¿Qué sucede en nuestra mente cuando prestamos atención? ¿Por qué nos referimos al mindfulness como un estado de ser? Desde una perspectiva científica, ¿cómo explicar los beneficios de las tradiciones contemplativas? En este apasionante libro, John Teasdale explora los cambios que experimentamos gracias a las prácticas meditativas.

Teasdale analiza el mindfulness y el despertar interior a la luz de la ciencia psicológica. El libro incide en los dos tipos de conocimiento desarrollados por los seres humanos: conceptual y holístico. Si bien el primero, orientado a la resolución de problemas o la consecución de objetivos, es el que predomina en la sociedad actual, otorgar más peso al conocimiento holístico-intuitivo puede conducir a una mayor plenitud y felicidad. De hecho, un salto radical en la relación entre estas dos modalidades de conocimiento es fundamental tanto para los protocolos de mindfulness como para el despertar interior propugnado por numerosas tradiciones espirituales.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Psicología
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	480
Neurria	200x130x25 mm.
Pisua	520
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788411211338
PVP	26,00 €
PVP,BEZik gabe	25,00 €



9788411211338