

editorial **K**airós

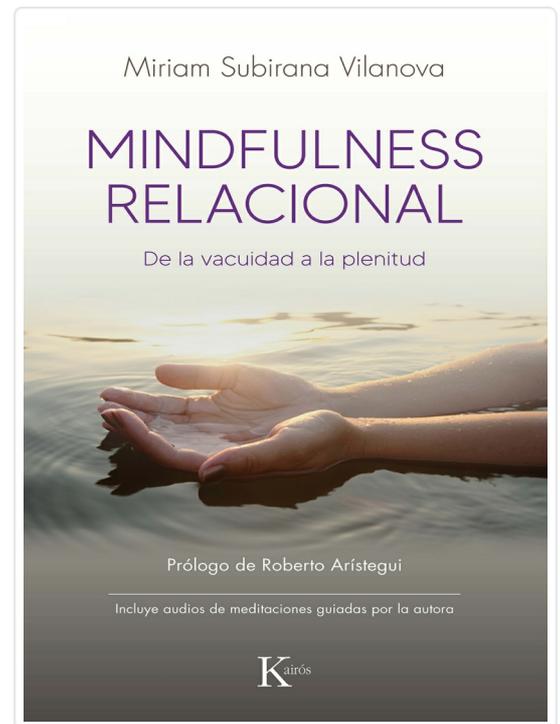
Subirana Vilanova, Miriam

## 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.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Psicología
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	264
Neurria	200x130x17 mm.
Pisua	304
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788411211413
PVP	18,00 €
PVP,BEZik gabe	17,31 €


**9788411211413**