

editorial **K**airós

Kabat-Zinn, Jon

Mindfulness para principiantes QR

Mindfulness para principiantes es una invitación para que el lector modifique su relación con el modo en que piensa, siente, ama, trabaja o juega; y despierte y encarne de forma plena lo que realmente es.

Los meditadores principiantes (pero también los avezados) descubrirán en estas páginas un valioso compendio de las prácticas y actitudes fundamentales que Jon Kabat-Zinn ha desarrollado tras décadas de investigación, enseñanza y práctica. A destacar:

- ?la importancia de conectar con nuestro cuerpo y nuestros sentidos;
- ?ir más allá de nuestra ?historia? y conectar con la experiencia directa;
- ?estabilizar nuestra atención y presencia en medio de las actividades cotidianas;
- ?los factores mentales fundamentales que provocan sufrimiento;
- ?por qué corazón pleno (heartfulness) es sinónimo de mindfulness.

Mindfulness para principiantes proporciona las respuestas apropiadas para lograr que conectemos de un modo más claro, duradero y amoroso con nosotros mismos y el mundo.

Este libro incluye cinco meditaciones mindfulness guiadas por Fernando Torrijos, seleccionadas del programa de audio que inspiró este libro.



Jon Kabat-Zinn

Kairós

 Acceso directo
de audio a
meditaciones
guiadas

Editorial	Kairós
Colección	Psicología
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	216
Tamaño	130x200x15 mm.
Peso	247
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499886022
PVP	17,00 €
PVP sen IVE	16,35 €



9788499886022