

editorial **K**airós

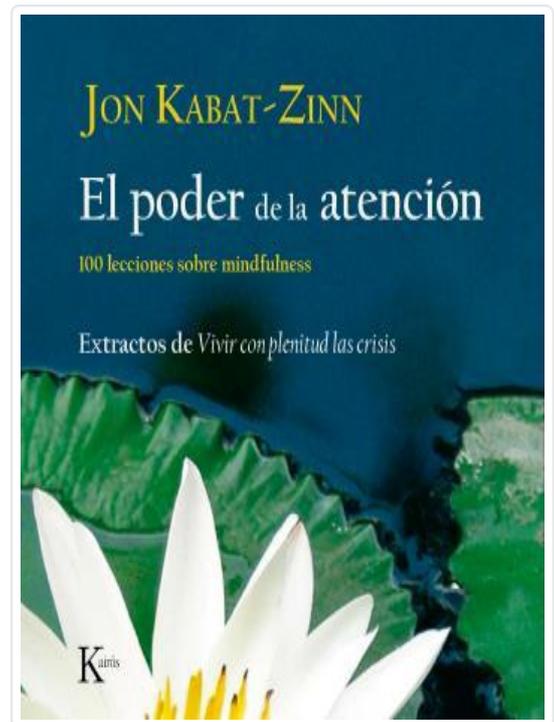
Kabat-Zinn, Jon

El poder de la atención

100 lecciones sobre mindfulness

Extractos de Vivir con plenitud las crisis

Descubra la innovadora meditación mindfulness con cien versos cortos seleccionados del best-seller Vivir con plenitud las crisis de Jon Kabat-Zinn. En su obra Vivir con plenitud las crisis, Jon Kabat-Zinn compartió con todos nosotros su famoso método para reducir el estrés y alcanzar la atención plena (mindfulness). Gracias al poder de la atención millones de personas pueden disfrutar una vida más sana y enriquecedora. Ahora, este ameno compendio de cien versos -tomados con cuidadoso discernimiento del programa de reducción de estrés de Jon Kabat-Zinn- nos lleva aún más lejos en el camino de la concienciación, la salud y la dicha. Ya sea que usted quiera controlar el estrés, afrontar el dolor, cultivar la paciencia, mejorar sus relaciones o, simplemente, desprenderse de pensamientos y comportamientos destructivos, estas meditaciones le ayudarán a conseguir el equilibrio y la visión clara y práctica que es el genuino mindfulness.



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	160
Tamaño	140x140x mm.
Peso	160
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788472457423
PVP	9,50 €
PVP sen IVE	9,13 €



9788472457423