

editorial **K**airós

Snel, Eline

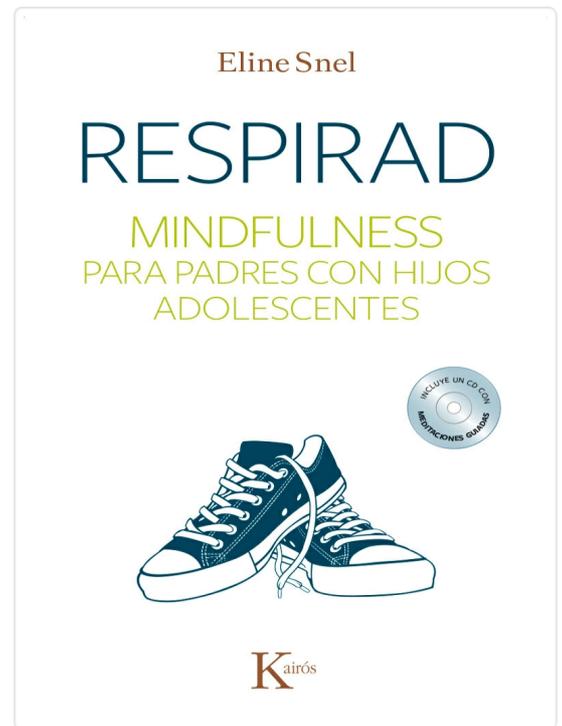
**Respirad**
**Mindfulness para padres con hijos  
adolescentes**

Los adolescentes son divertidos, frágiles, imprevisibles y, a veces, difíciles. Anhelan independencia, pero a menudo todavía no pueden afrontarla; y esto requiere mucha energía, tanto de los propios adolescentes como de los adultos con quienes tratan.

Escrito con la misma sencillez e inteligencia que *Tranquilos y atentos* como una rana (convertido ya en un éxito mundial de ventas), *Respirad* está escrito tanto para padres y padrastros de adolescentes como para terapeutas y profesores.

Eline Snel nos enseña cómo no reaccionar de inmediato ante tu hijo. Propone estar plenamente presentes en la turbulencia en la que se encuentra. Lo que hace falta es estar abiertos, sin juzgar, con una atención amable y consciente. Así también puedes conectar con tu propia sabiduría y vitalidad. Para hacerlo hace falta cultivar la valentía, la confianza y la compasión.

*Respirad* está destinado a convertirse en el libro de referencia para la práctica del mindfulness para padres con hijos adolescentes. Se incluye un CD con 13 meditaciones para padres. Para los adolescentes hay ejercicios descargables en nuestra web.



<b>Editorial</b>	Kairós
<b>Colección</b>	Psicología
<b>Encadernación</b>	Tapa blanda o rústica
<b>Páginas</b>	192
<b>Tamaño</b>	200x130x mm.
<b>Peso</b>	243
<b>Idioma</b>	Español
<b>Tema</b>	Religiones y espiritualidad
<b>EAN</b>	9788499884431
<b>PVP</b>	18,00 €
<b>PVP sen IVE</b>	17,31 €

**9788499884431**