editorial Kairós

Kabat-Zinn, Jon

Vivir con plenitud las crisis (Ed. revisada y actualizada)

Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la men

El estrés puede agotar nuestras reservas de energía, socavar la salud y acortar incluso nuestra vida, tornándonos más vulnerables a la ansiedad, la depresión y la enfermedad. Este libro, que parte del conocido programa de reducción del estrés basado en el mindfulness (REBAP o MBSR) de Jon Kabat-Zinn y ha dado origen a un campo completamente nuevo de la medicina y de la psicología, nos enseña a emplear prácticas corpomentales médicamente demostradas derivadas de la meditación y el yoga para contrarrestar los efectos del estrés, restablecer nuestro equilibrio corporal y mental, y estimular el bienestar y la curación. El ejercicio regular de estas prácticas y su integración en nuestra vida cotidiana puede enseñarnos a vivir mejor con el dolor crónico, reducir la ansiedad y mejorar la calidad global de nuestra vida y nuestras relaciones.

Editorial	Kairós
Colección	Psicología
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	640
Tamaño	230x150x mm.
Peso	918
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499884905
PVP	29,50 €
PVP sen IVE	28,37 €

9788499884905