

editorial **K**airós

Kabat-Zinn, Jon

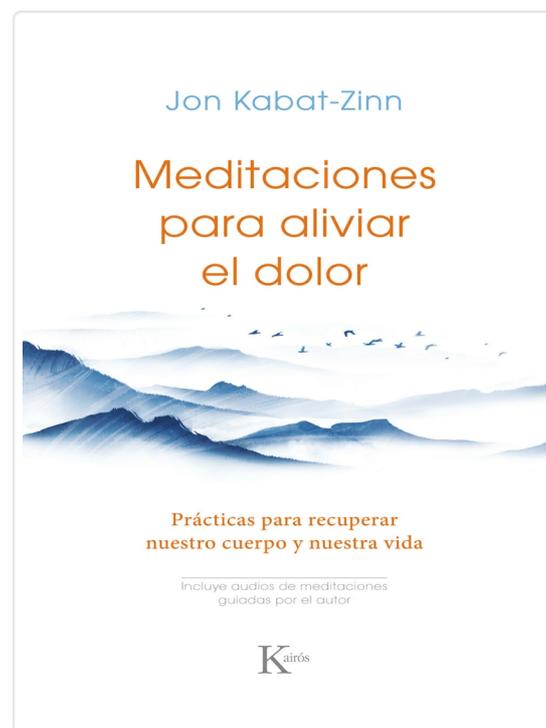
Meditaciones para aliviar el dolor

Prácticas para recuperar nuestro cuerpo y nuestra vida

Sabemos que la práctica del mindfulness puede ayudarnos a reducir el estrés y a cultivar un profundo bienestar corporal, pero ¿qué hay de su valor a la hora de afrontar el dolor físico y el sufrimiento que conlleva cuando este nos parece implacable?

Jon Kabat-Zinn desarrolló la Reducción del Estrés Basada en el Mindfulness (MBSR, por sus siglas en inglés) para ayudar a los pacientes aquejados de dolor crónico que no respondían a las terapias convencionales, incluidos los fármacos o la cirugía, a utilizar el mindfulness como una práctica de meditación formal y como una manera de estar en relación con el dolor a lo largo del día para regular y atenuar la experiencia del sufrimiento. Desde entonces, las prácticas de MBSR se han hecho mundialmente conocidas por su eficacia a la hora de ayudar a las personas vivir bien con los retos que se les presentan, incluidos los dolores crónicos.

En *Meditaciones para aliviar el dolor* Jon Kabat-Zinn nos ofrece una serie de prácticas que cualquiera puede aplicar con amabilidad y eficacia para hacer frente incluso a formas intensas de dolor y sufrimiento, como complemento a cualquier tratamiento médico. El libro incluye acceso directo a las meditaciones guiadas por el autor (en inglés) y en cast...



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	216
Tamaño	230x150x20 mm.
Peso	381
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788411211727
PVP	20,00 €
PVP sen IVE	19,23 €



9788411211727