

## Mindfulness funciona: Cómo desconectar y reducir el estrés



Fecha de publicación: 17 septiembre, 2015

Editor: CONECTA

Autor: Beatriz Muñoz Álvarez

Longitud de impresión: 123

Idioma: Español

PDF

Una introducción a la práctica del mindfulness y su aplicación en el día a día, con el objetivo de aprender a desconectar del ruido y la presión exteriores, conectar con uno mismo y controlar su estrés.

Beatriz Muñoz, con su extensa experiencia en la formación de mindfulness, introduce una serie de ejercicios que permitirán al lector aplicar estos planteamientos de forma práctica, con propuestas como la meditación de la espinaca, la de la impresora o la de la ducha. Asimismo, plantea soluciones para situaciones en las que nos enfrentamos a emociones difíciles, como el miedo, la tristeza o la rabia, y propone un plan de entrenamiento de ocho semanas en el que, de forma gradual, iremos incorporando los

beneficios del mindfulness en nuestra vida cotidiana.

En una sociedad en la que el estrés y la sensación de ansiedad se han extendido hasta convertirse en una auténtica epidemia, Mindfulness funciona proporciona una solución práctica a estos problemas que el lector podrá aplicar desde la primera página, y que le proporcionará resultados visibles en su vida diaria.

<http://yep.pm/99rZqw4i5/lqFYSihcE.pdf.rar>