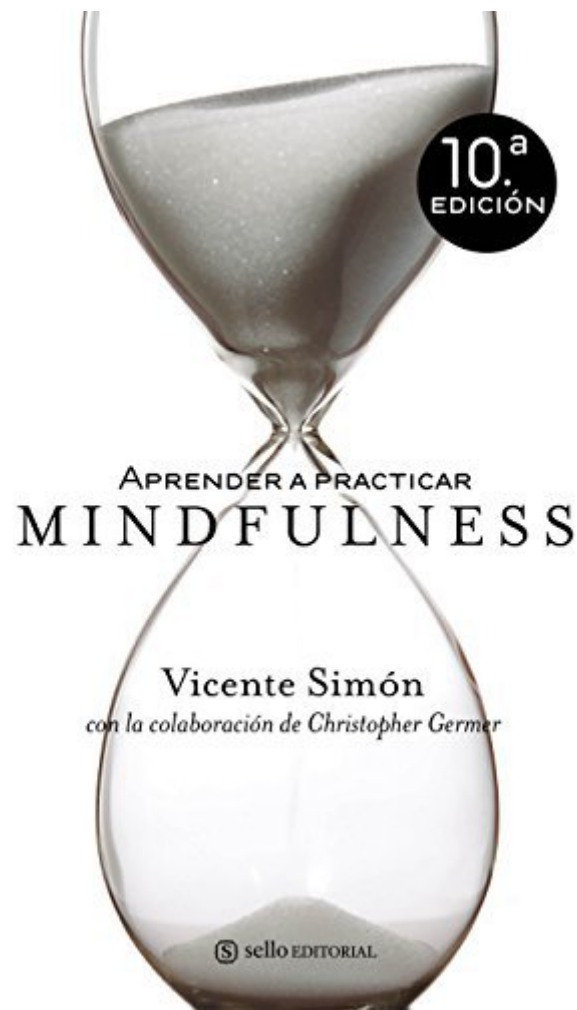


## Aprender A Practicar Mindfulness (Ensayo (sello))



Fecha de publicación: 22 julio, 2011

Editor: Sello

Autor: Vicente Simón

Longitud de impresión: 222

Idioma: Español

PDF

Este libro es una guía sencilla y directa para aprender a practicar Mindfulness y desarrollar esta habilidad que todos poseemos en estado latente. La clave del bienestar físico y mental se encuentra en el equilibrio emocional. Sentimientos negativos como la rabia, la indignación, la tristeza o incluso los estados depresivos acaban dominando nuestra mente y nos incapacitan para encontrar las soluciones a los problemas presente de cada día. Practicando Mindfulness (meditación ) vamos a cambiar nuestra mente, encontrar el equilibrio y crear las condiciones necesarias para calmar la mente y ver con claridad la realidad que nos rodea y solucionar los problemas que antes éramos incapaces de resolver. Vicente Simón es catedrático de Psicobiología y médico psiquiatra. Tras muchos años dedicado a la docencia y la investigación, en la actualidad imparte cursos y dirige grupos de meditación, especialmente

para profesionales de la salud mental, siendo miembro fundador y Presidente de la Asociación de Mindfulness y Salud (AMYS). Es autor del libro Vivir con plena atención. Christopher Germer es psicólogo clínico e instructor de Psicología Clínica de la Facultad de Medicina de Harvard. Es, además, miembro fundador del Instituto de Meditación y Psicoterapia y autor del influyente libro El poder del Mindfulness.

<http://yep.pm/jQeWrgqi5/a7DY7vLFe.pdf.rar>