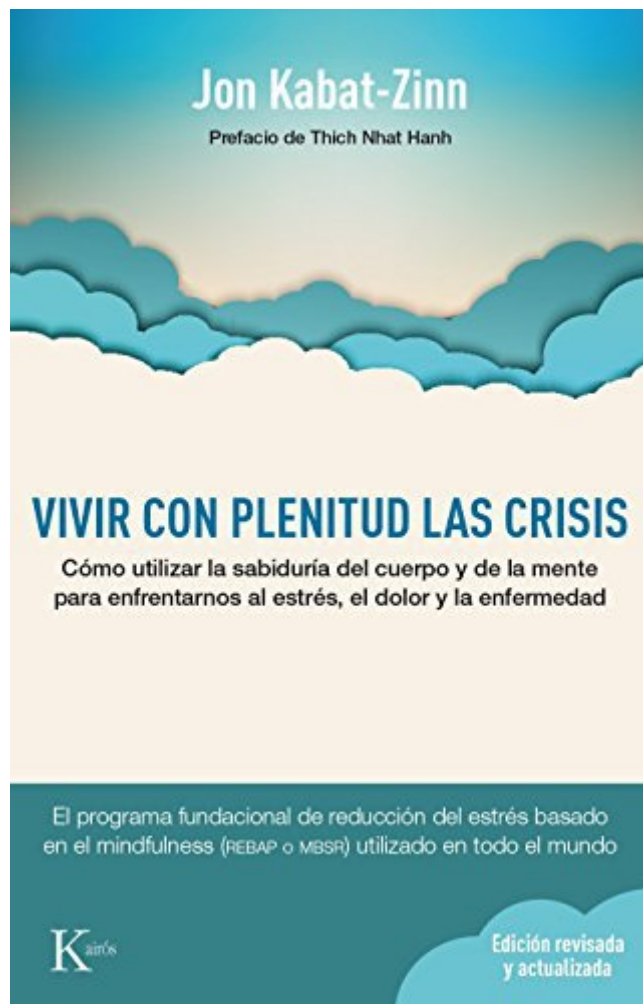


## VIVIR CON PLENITUD LAS CRISIS



Fecha de publicación: 1 abril, 2016

Editor: Editorial Kairós, S. A.

Autor: Jon Kabat-Zinn

Idioma: Español

PDF

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 corpóreas 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.

<https://k2s.cc/file/22f8dd5601ea7/qyQXW7WjM.pdf.rar>