

COMPASION Y ATENCION PLENA



PINTOR MAYA, ISABEL / PINTOR GARCIA, MAN

SINOPSIS

Este libro nos acerca al mindfulness y a la compasión como caminos que expresan nuestro ser a partir de la experiencia personal y los sentimientos. Para ello, proponen itinerarios de aprendizaje y formas de meditación adaptadas a las distintas etapas de la vida y a diferentes contextos, como la familia, la maternidad, la relación de ayuda, la soledad, el sufrimiento o la oración. Los autores presentan estrategias para regular los pensamientos y los afectos y ofrecen sugerencias para profundizar en la compasión e identificar los estilos de apego. Nos instruyen también en la práctica del «ascensor emocional», técnica que se fundamenta en la fisiología y la neurociencia para afrontar y combatir el estrés. Todo ello es una ayuda para establecer una relación atenta, justa, compasiva y gozosa con nosotros mismos, con los demás y con la naturaleza. ...



Editorial	SAN PABLO EDITORIAL
Materia	AUTOAYUDA
Colección	CUIDATE
EAN	9788428570008
Status	Disponible
Páginas	408
Tamaño	140x250x24 mm.
Peso	250
Precio (Imp. inc.)	21,00€
Fecha de lanzamiento	23/11/2023

Títulos relacionados



La salud mental de niños y adolescentes
Rodríguez García, Gustavo Adolfo



¿Qué haría un camaleón en un arcoíris?
Pintor Maya, Isabel ; Aranguren Schoenfeld, Andrea



Prácticas meditativas en el entorno escolar y familiar
Manuel Paz Yepes