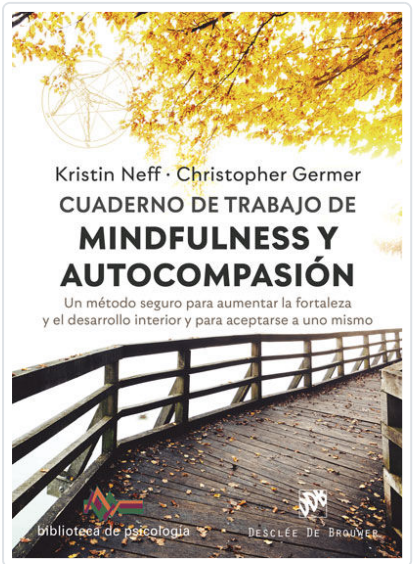
CUADERNO DE TRABAJO DE MINDFULNESS Y AUTOCOMPASION. 248



NEFF,KRISTIN

SINOPSIS

Un manual claro, accesible y rico para acceder a la sanación y la liberación. No pierda la ocasión de concederse el regalo de este libro y compártalo con otras personas, porque sus enseñanzas pueden despertar muchos corazones. -Tara Brach PhDNeff y Germer son verdaderas autoridades en el campo de la autocompasión. Pareciera como si, en cada una de las páginas de este libro, estuvieran al lado del lector proporcionándole una guía tan sabia como cordial. Una auténtica joya. -Rick Hanson ¿Eres más amable con los demás que contigo? Más de mil investigaciones han demostrado los beneficios de apoyarte amablemente a ti mismo, especialmente en tiempos de necesidad. Este cuaderno de trabajo, basado en los descubrimientos realizados por la ciencia, proporciona una aproximación gradual para liberarnos de la autocrítica estricta y de los estándares inalcanzables y cultivar el bienestar emocional. Se basa en el Mindful Self-Compassion (MSC), un programa revolucionario de ocho semanas diseñado por los autores que ha ayudado a decenas de miles de personas de todo el mundo. Se trata de un libro que cuenta con meditaciones guiadas (algunas de las cuales los lectores interesados pueden descargarse de internet); prácticas informales para llevar a cabo en cualquier momento y lugar; ejercicios y relatos vividos de personas que han utilizado estas técnicas para corregir los problemas generados por las relaciones interpersonales, el peso y la imagen corporal y las preocupaciones por la salud y la ansiedad, entre otros muchos.En el interior de cada uno de nosotros yacen ya las semillas de la compasión; lo único que nos queda por hacer es descubrir este poderoso recurso interno y transformar nuestra vida. Kristin Neff, PhD es profesora adjunta de Desarrollo y Cultura Humana de la Universidad de Texas en Austin y una pionera en el campo de la investigación sobre la autocompasión. Ha publicado numerosos artículos académicos y es autora del libro Sé amable contigo mismo (para el público en general) y del programa de audio Self-Compassion: Step to Step. También da...

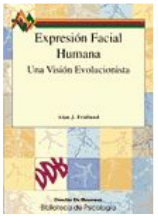
Editorial	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
Materia	PSICOLOGIA
Colección	BIBLIOT. DE PSICOLOGIA
EAN	9788433031112
Status	Disponible
Páginas	312
Tamaño	150x210x16 mm.
Peso	417
Precio (Imp. inc.)	22,99€
Fecha de lanzamiento	15/09/2020

Títulos relacionados

TERAPIA DEL COMPORTAMIENTO
ARDILA, R.



TERAPIA INTERFAMILIAR. Nº 261
JAVIER SEMPERE/CLAUDIO FUENZALIDA



EXPRESION FACIAL HUMANA. Nº99
FRIDLUND, ALAN

MOTIVACION Y EMOCION. Nº 3
COFER, C.M.