



Mindfulness en la vida cotidiana : donde quiera que vayas, ahí estás /

Kabat-Zinn, Jon

Paidós Ibérica,
2010 (

Monografía

Un legendario best seller con más de 750.000 ejemplares vendidos en todo el mundo. La atención plena se sitúa en el corazón de la meditación budista, pero su esencia es universal y tiene un profundo beneficio práctico para todo el mundo. Con frecuencia, nuestra mente no es consciente de las múltiples posibilidades que encierra el momento presente y de su belleza única, ya que nuestra naturaleza alberga una tendencia al automatismo que nos aleja del contacto con el único tiempo que tenemos para vivir, crecer, sentir, amar, aprender y darle forma a las cosas. Jon Kabat-Zinn es el fundador y director de la Stress Reduction Clinic y el Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society en la facultad de Medicina de la Universidad de Massachussets, así como profesor emérito en dicha universidad. Dirige talleres de reducción de estrés y atención plena en todo el mundo para doctores, otros profesionales de la salud y personas interesadas. Vive en Massachussets

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlOGVlcmF0aW9uOmVzLmJhemF0ei5yZW4vMTcxNDkzODg>

Título: Mindfulness en la vida cotidiana donde quiera que vayas, ahí estás Jon Kabat-Zinn

Editorial: Barcelona Paidós Ibérica 2010 2010 reimp)

Descripción física: 262 p. 22 cm

Mención de serie: Divulgación/autoayuda 256

ISBN: 978-84-493-2277-8

Materia: Meditación Budismo Estrés (Psicología)

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es