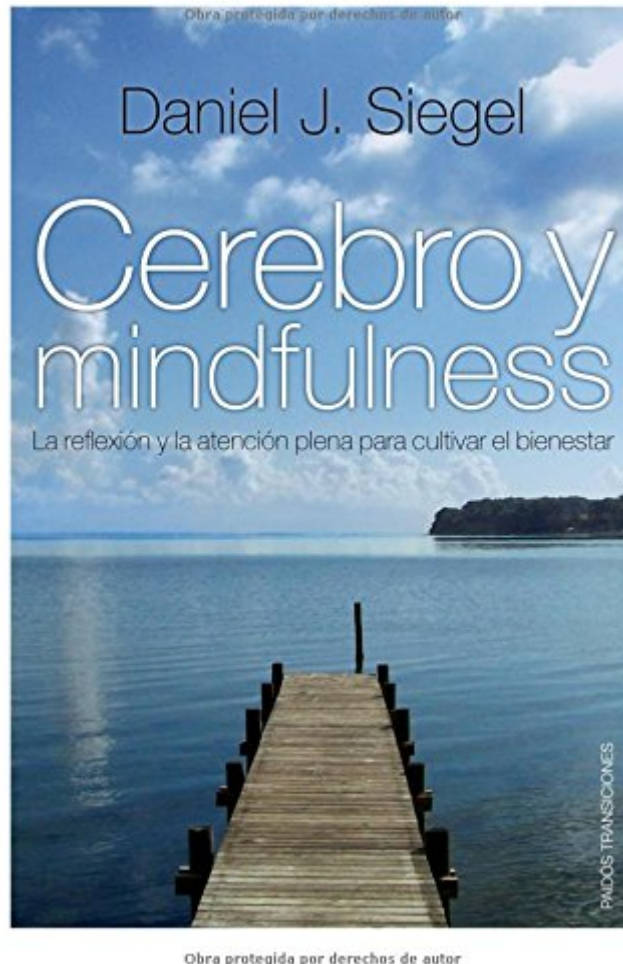


Cerebro y mindfulness: La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar (Transiciones)

¿Bienvenidos a un viaje al corazón de nuestras vidas.? Con estas palabras, Daniel Siegel, científico, psiquiatra, educador e investigador puntero en el ámbito de la salud mental, nos invita a una brillante exploración de lo que significa vivir aquí y ahora, a experimentar el momento con todos nuestros sentidos, a ser ¿mindfully conscientes?.

El Mindfulness no es una moda pasajera. Las culturas y religiones de todo el mundo han recurrido a diversos métodos, desde la meditación a la plegaria; desde el yoga al tai-chi, para ayudar a los individuos a obtener un mayor bienestar centrando su atención y sintonizando con el presente. El Dr. Siegel nos explica que se ha demostrado científicamente que la atención plena refuerza nuestro bienestar físico, psicológico y social. A partir de esta evidencia empírica, Siegel propone una innovadora síntesis de investigación y experiencia propia sobre el valor del mindfulness para nuestra vida interior, nuestras relaciones interpersonales y el aumento del bienestar.

Cerebro y mindfulness: La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar (Transiciones) por Daniel J. Siegel fue vendido por EUR 25,00 cada copia. El libro publicado por Ediciones Paidós. Contiene 384 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Cerebro y mindfulness: La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar (Transiciones)
- ISBN: 8449324092
- Fecha de lanzamiento: September 16, 2010
- Número de páginas: 384 páginas
- Autor: Daniel J. Siegel
- Editor: Ediciones Paidós

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Cerebro y mindfulness: La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar (Transiciones) en línea. Puedes leer Cerebro y mindfulness: La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar (Transiciones) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Libro

Desde los orígenes, la humanidad ha tenido que hacer frente a una cuestión fundamental: la forma de preservar y transmitir su cultura, es decir, sus ...

Dos formas de ver la realidad (emic y etic ...

Analizar la realidad no es fácil y, ante los problemas que presentan estos análisis, se propuso hacer una distinción entre emic y etic. A la hora de ...

JuJa Italia

Top Videos. Warning: Invalid argument supplied for foreach() in /srv/users/serverpilot/apps/jujaitaly/public/index.php on line 447

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.