

image not found or type unknown



El camino del mindfulness

John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal

Fecha de publicación:
22/01/2015

Con este libro usted podrá reducir, en tan solo ocho semanas, la depresión, la ansiedad y el estrés.

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Imagínese un programa de 8 semanas que puede ayudarle a superar la depresión, la ansiedad y el estrés, simplemente aprendiendo nuevas formas de responder a sus propios pensamientos y sentimientos. Este es un programa de Terapia Cognitiva Basada en el Mindfulness (TCBM), que ha sido experimentado y que ha demostrado su efectividad en ensayos clínicos realizados en todo el mundo.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Ahora usted puede beneficiarse de la TCBM en cualquier momento y lugar, siguiendo las pautas cuidadosamente elaboradas de este libro. Los expertos autores le plantean unas prácticas específicas de mindfulness o atención plena que podrá ejercitar cada semana, así como preguntas que le ayudarán a reflexionar, medios para comprobar sus progresos y valiosos comentarios de otras personas que han llevado a cabo este programa. Este libro es como un mapa, cuidadosamente trazado, que le guiará paso a paso por el camino del cambio.

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

John Teasdale

John Teasdale formó parte del Consejo de la Unidad de Investigación Médica en Cognición y Neurociencias del Reino Unido. Actualmente se dedica a enseñar a practicar la meditación en todo el mundo.

Mark Williams

El Dr. **Mark Williams** es profesor de psicología clínica y miembro investigador principal del Wellcome Trust en la Universidad de Oxford (Reino Unido). Junto con el Dr. Segal y el Dr. Teasdale, es autor de Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena, un best seller dentro del ámbito de los profesionales de la salud mental.

Zindel Segal

Zinder Seagal es profesor de Psicología en la Universidad de Toronto-Scarborough, investigador en el Campbell Family Research Institute y en el Centro para el Tratamiento de las Adicciones y la Salud Mental de Canadá.