



Vencer la depresión

Mark Williams / John Teasdale / Zindel Segal / Jon Kabat-Zinn

Un libro que aplica las técnicas del mindfulness y dirigido a todos aquellos que desean superar una depresión.

Si ha estado luchando contra la depresión, no se desaliente. La atención plena, una forma sencilla y, sin embargo, muy potente de prestar atención a las emociones y experiencias vitales más difíciles, puede ayudarle a romper el ciclo de infelicidad crónica de una vez por todas.

En ***Vencer la depresión***, cuatro expertos extraordinariamente cualificados explican por qué nuestros intentos habituales de *pensar en* una forma de salir del estado de ánimo depresivo o de simplemente *salir adelante* nos llevan a hundirnos todavía más en la espiral descendente de la depresión. A través de lecciones basadas tanto en las tradiciones meditativas orientales como en la terapia cognitiva, estos expertos nos muestran cómo esquivar los hábitos mentales que conducen a la desesperación, incluidos el sentimiento de culpa y los pensamientos recurrentes, con el fin de que podamos enfrentarnos a los desafíos de la vida con una mayor flexibilidad y capacidad de recuperación.

Este libro está dirigido a todos aquellos que desean recobrar la esperanza y una sensación de bienestar.

Fecha de publicación:
22/01/2015

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Mark Williams / John Teasdale / Zindel Segal / Jon Kabat-Zinn

Coautores de la obra: Vencer la depresión.