

image not found or type unknown



Mindfulness

Mónica Lavilla Presas, Beatriz López Vilar, Diana Molina López

Fecha de publicación:
15/01/2009

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Tres destacadas psicólogas nos ofrecen una guía práctica para aprender a controlar nuestro cuerpo.

El mindfulness, conciencia plena, tiene un papel muy destacado en el budismo. Redescubierta en Estados Unidos, es una técnica de control sobre el momento presente muy de moda entre los procedimientos terapéuticos actuales. El mindfulness nos enseña a centrar nuestra atención en lo que hacemos en cada momento y a percibir qué sentimos o pensamos, por qué y para qué; a rechazar automatismos y a desarrollar un estilo de vida autoconsciente. Mediante esta práctica, cada persona se convierte en protagonista de su mejora, pues llega a comprender cómo se relaciona con su padecimiento y aprende a potenciar sus propios mecanismos de regulación. Es una técnica que nos sitúa en el momento presente y nos exhorta a observar los hechos -y a nosotros mismos- sin juzgarlos. Evita que demos vueltas al pasado, que no se puede cambiar, y al futuro, que aún está por hacer. Al comienzo del año, la gente se hace muy buenos propósitos y los libros de sentirse bien tienen una gran acogida. Este libro ofrece numerosos ejemplos para familiarizarnos con esta forma de meditación, así como un capítulo completo con sesiones de mindfulness, fruto del ejercicio regular de sus autoras, y que constituye una agradable invitación a su práctica

Mónica Lavilla Presas

Beatriz López Vilar

Diana Molina López