

image not found or type unknown



Vencer la depresión

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

Fecha de publicación:
14/01/2010

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

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

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.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

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.

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

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

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

Coautores de la obra: Vencer la depresión.