



Descubre la felicidad con mindfulness

Elisha Goldstein

«Uno de los mejores libros que he leído sobre cómo abordar la depresión. Este libro puede cambiarle la vida.» Kristin Neff, autora de *Sé amable contigo mismo*

Cuando estamos deprimidos, la mayoría creemos que nuestra situación es desesperada. En *Descubre la felicidad con mindfulness*, Elisha Goldstein nos asegura que no es así. El secreto para superar la depresión y descubrir la felicidad consiste en aprovechar la capacidad antidepresiva natural de nuestro propio cerebro y crear, de este modo, una mayor fortaleza emocional.

Este libro es, fundamentalmente, un persuasivo argumento en favor de la esperanza: haber sufrido una depresión en el pasado no significa que deba sufrirla en el futuro. Se pueden desarrollar las regiones cerebrales que protegen de la depresión y ralentizar las que la fomentan, para así, liberar y reforzar los antidepresivos naturales del cerebro, con lo que contribuirá en gran medida a desarrollar la fortaleza emocional que necesita para disfrutar de los buenos momentos, sobrevivir a los momentos difíciles y abrirse a una vida que verdaderamente vale la pena vivir.

Fecha de publicación:
28/04/2016

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Elisha Goldstein

Elisha Goldstein es cofundador del Center for Mindful Living en Los Ángeles (EE. UU.) y autor de *The Now Effect* y coautor de *Mindfulness para reducir el estrés. Una guía práctica* (junto a Bob Stahl). Dirige programas de terapia cognitiva de compasión consciente (MCCT) y de terapia cognitiva basada en el mindfulness (MBCT), que se centran en ayudar a las personas a evitar recaer en la depresión. Vive en Santa Mónica (California, EE. UU.).