

image not found or type unknown



# Mindfulness para Dummies

**Shamash Alidina**

**Fecha de publicación:**  
17/01/2017

¡El libro sobre Mindfulness para todos!

**Sello Editorial:**  
Para Dummies

Hay muchas definiciones de Mindfulness pero podríamos decir que es la conciencia plena de tu estado presente, tus pensamientos y sentimientos; y uno de los métodos para alcanzarla es la meditación. Gracias al Mindfulness puedes reducir el stress y el dolor, superar la depresión, la ansiedad y todo tipo de adicciones así como combatir la fatiga y liberar tu mente de distracciones. Este libro te ofrece una introducción al Mindfulness, así como las claves para entender cómo utilizarla de forma rápida y fácil para curar la mente y el cuerpo pero también para otras actividades como por ejemplo el fomento de la creatividad. También te ayudara a establecer tu propia rutina diaria.

## Contacto de prensa

**Nombre:** Alba Ríos

**Teléfono:** 93 492 86  
58

**Email:**  
arioss@planeta.es

**Nombre:** María José  
Bertrán

**Teléfono:** 93 492 82  
03

**Email:**  
mjbertran@planeta.es

## Shamash Alidina

**Shamash Alidina** es un apasionado del mindfulness y la meditación. Desde 1998 enseña los beneficios de una vida de atención plena a adultos y niños. Estudió en la Universidad de Bangor y se ha formado con Thich Nhat Hanh y Jon Kabat-Zinn, entre otros. Es autor del bestseller Mindfulness For Dummies.

Más información: [www.shamashalidina.com](http://www.shamashalidina.com)