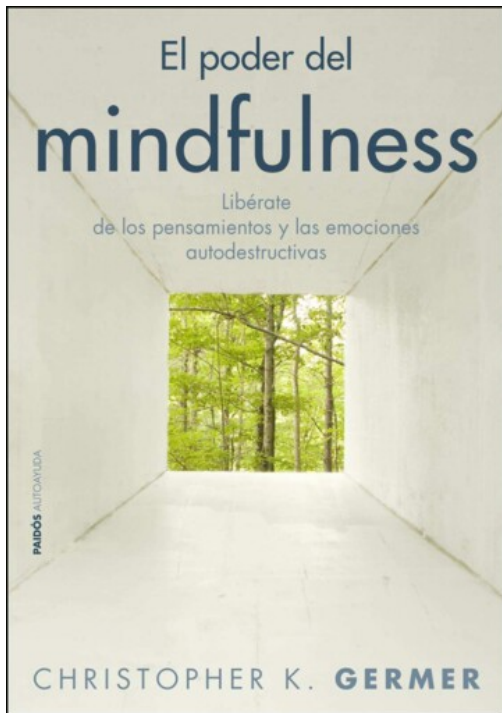




El poder del mindfulness

Christopher K. Germer

El reputado psicólogo muestra como reorientar la autocompasión hacia una solución positiva.

«¡Animo!» «Deja de sentir lástima por ti mismo.» «No lo echés todo a perder.»

Cuando estás inquieto, triste, enfadado o te sientes solo, ¿escuchas estas voces autocríticas? ¿Qué sucedería si en lugar de luchar con las emociones difíciles las aceptases?

Tras décadas de experiencia como terapeuta y practicante de la meditación *mindfulness* de la atención plena, el doctor Christopher Germer ha aprendido una lección paradójica: todos queremos evitar el dolor, pero aceptarlo y responder compasivamente a nuestras propias imperfecciones, sin juicios ni autocensuras, son pasos esenciales en el camino de la curación.

Este sabio y elocuente libro ilumina el poder de la autocompasión y ofrece estrategias creativas, científicamente fundamentadas, para ponerlo en práctica. Dominarás las técnicas necesarias para vivir más plenamente el presente y para ser amable contigo mismo cuando más lo necesites.

Fecha de publicación:
24/01/2017

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Christopher K. Germer

Christopher K. Germer, doctor en filosofía, es psicólogo especializado en tratamientos basados en la atención plena y la aceptación. Desde 1978 se ha dedicado fundamentalmente a integrar los principios y las prácticas de la meditación en la psicoterapia y ha realizado numerosos viajes a la India para investigar las diversas formas de meditación.

Es profesor de Psicología en la Facultad de Medicina de Harvard y miembro fundador del Instituto para la Meditación y la Psicoterapia, organización que tiene por objeto enseñar a los profesionales de la salud mental la forma de integrar de manera eficaz la antigua psicología budista en la psicoterapia moderna.

Pronuncia conferencias en los Estados Unidos sobre atención plena y autocompasión y es coeditor del libro *Mindfulness and Psychotherapy*.