

JOSÉ MANUEL CALVO COBO

MINDFULNESS:

EL ARTE DE CONTROLAR TU MENTE



Claves para entrenar la atención
y enriquecer tu experiencia



Fecha de publicación:
30/05/2017

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es

Mindfulness: el arte de controlar tu mente

José Manuel Calvo Cobo

Libera tu mente de los automatismos y descubre el bienestar

Nuestra mente está secuestrada y desconectada de nuestra verdadera esencia por las prisas, el ruido externo, nuestros propios pensamientos y distracciones, el estrés, los problemas del día a día, la hiperconectividad y un largo etcétera. Este alboroto constante provoca que vivamos como autómatas, abstraídos, y lo único que puede ayudarnos a liberarnos de este estado es la atención.

Lo que capta nuestra atención es lo que controla nuestra vida. Este es el quid de la cuestión. Podemos entrenar nuestra mente para vivir la vida de una forma más atenta y consciente, podemos esculpir el cerebro a nuestra voluntad y podemos liberarnos de los agentes secuestradores. Y este libro te facilita ideas y consejos fundamentales para que puedas empezar a hacerlo desde ahora mismo.

Además de analizar el concepto de mindfulness y aportar investigaciones que avalan sus beneficios, José Manuel Calvo nos propone un programa de entrenamiento para reeducar nuestro cerebro y describe las diferentes formas de iniciarse en la práctica de mindfulness tanto formal, tipos de meditación incluidas, como informal, con ejercicios de auto-observación y actividades cotidianas a realizar con consciencia plena.

Un viaje al interior de la mente que invita a la reflexión y que te permitirá conectarte contigo mismo. Y, con ello, alcanzar el bienestar.

José Manuel Calvo Cobo

José Manuel Calvo Cobo es licenciado en Psicología, especializado en organizaciones y recursos humanos por la UAM, master en neuromanagement, experto universitario en desarrollo de habilidades directivas y cuenta con certificaciones en coaching y coaching sistémico de equipos.

Experto en gestión por competencias y desarrollo de talento, ha trabajado en importantes compañías internacionales. Actualmente es sociodirector de CoachMinds, presidente y director técnico del Instituto de Neurociencia, Alto Rendimiento y Tecnología, y miembro del Comité del International DISC Institute, así como profesor invitado en el International MBA de la Universidad Carlos III de Madrid.

Desarrolla su experiencia como consultor y director de proyectos asesorando a organizaciones y equipos directivos en procesos integrales de desarrollo y transformación hacia modelos más colaborativos y productivos. Su labor está enfocada a la divulgación e investigación de los beneficios de la neurociencia, el coaching y el mindfulness en contextos empresariales y terapéuticos. Y a impulsar el aprendizaje del usuario en proyectos que combinan ciencia y tecnología, especialmente la realidad virtual.