



Fecha de publicación:
25/07/2017

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Mindfulness en la vida cotidiana

Jon Kabat-Zinn

Recuperamos el gran bestseller internacional de Jon Kabat-Zinn, *Mindfulness en la vida cotidiana*.

El gran bestseller internacional de Jon Kabat-Zinn, *Mindfulness en la vida cotidiana*, es el libro de referencia sobre la práctica del mindfulness que ha acompañado más de un millón de lectores en todo el mundo.

La atención plena se sitúa en el corazón de la meditación budista, pero su esencia es universal y tiene un profundo beneficio práctico para todo el mundo. Con frecuencia, nuestra mente no es consciente de las múltiples posibilidades que encierra el momento presente y de su belleza única, ya que nuestra naturaleza alberga una tendencia al automatismo que nos aleja del contacto con el único tiempo que tenemos para vivir, crecer, sentir, amar, aprender y darle forma a las cosas.

Por fortuna, nuestra mente también tiene la profunda capacidad innata de ayudarnos a despertar a la atención plena y así poder usar nuestros mejores momentos en nuestro propio beneficio, en el de otros y en el del planeta en el que vivimos. Al cultivo de la mente que conduce al despertar pleno se le denomina meditación.

En este libro, Jon Kabat-Zinn nos muestra el camino para practicar la meditación y desarrollar la atención plena en nuestras propias vidas. Se dirige tanto a los que llegan a la meditación por primera vez como a aquellos practicantes experimentados, y a todos aquellos que desean disfrutar de todos los momentos enriquecedores de la vida.

Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn es el fundador y director de la *Stress Reduction Clinic* y el *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society* en la facultad de Medicina de la Universidad de Massachussets, así como profesor emérito en dicha universidad. Dirige talleres de reducción de estrés y atención plena en todo el mundo para doctores, otros profesionales de la salud y personas interesadas. Vive en Massachussets.