



Mindfulness

E. J. Langer

Recuperamos *Mindfulness*, de Ellen J. Langer, el libro esencial para descubrir qué es realmente esta práctica y cómo aplicarla a nuestro día a día.

En este libro se demuestra que los jóvenes pueden ser más creativos, que las personas activas pueden alcanzar un mayor grado de eficiencia y que las de la tercera edad no tienen que dejarse abrumar por los años. En definitiva, la aplicación del mindfulness sostiene que actuemos con plena conciencia, pues es la clave para poder superarnos y extraer lo mejor de nosotros mismos en toda situación o frente a cualquier problema.

Fecha de publicación:
12/11/2019

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

E. J. Langer

Ellen J. Langer es profesora de Psicología en la Universidad de Harvard. Sus investigaciones se centran en la ilusión del control, la toma de decisiones, el envejecimiento y la teoría de la conciencia plena.

Sus estudios han tenido mucha influencia en la medicina y en la psicología positiva, ya que demuestra el estrecho vínculo entre nuestras mentes y la salud física. Se la considera la madre del *mindfulness*, ámbito en el que cuenta con más de cuarenta años de experiencia y que propone que centremos nuestra la atención en lo que se estamos viviendo, sin anticipar lo que vendrá ni angustiarnos por lo que ha sido.

Ha conseguido múltiples galardones y honores académicos, como la beca Guggenheim y el premio a las Distinguidas Contribuciones a la Psicología de la Asociación Estadounidense de Psicología. Es autora de múltiples libros, de entre los que destaca el bestseller internacional *Mindfulness*, publicado en español por Paidós.