

image not found or type unknown



Consciente

Daniel J. Siegel

Fecha de publicación:
23/01/2020

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma
Cordón

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

El famoso neurocientífico Daniel J. Siegel, autor de *El cerebro del niño*, presenta *Consciente*, una obra donde proporciona instrucciones prácticas para dominar la Rueda de la Conciencia, una herramienta que nos cambiará la vida.

En *Consciente*, Siegel propone una aguda mirada a la ciencia que subyace a la efectividad de la meditación y enseña a los lectores a desarrollar la práctica de la Rueda de la Conciencia para centrar la atención, abrir la conciencia y cultivar una intención amable para ayudarnos a desarrollar un cerebro más sano, reducir el miedo, la ansiedad y el estrés en nuestras vidas.

image not found or type unknown



Daniel J. Siegel

DANIEL L. SIEGEL es doctor en medicina por la facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, director del *Mindsight Institute*, codirector del *Mindful Awareness Research Centre* de la Universidad de California Los Angeles (UCLA) y autor del libro aclamado internacionalmente *The Developing Mind*, cuyas propuestas se han aplicado a programas educativos de todo el mundo.