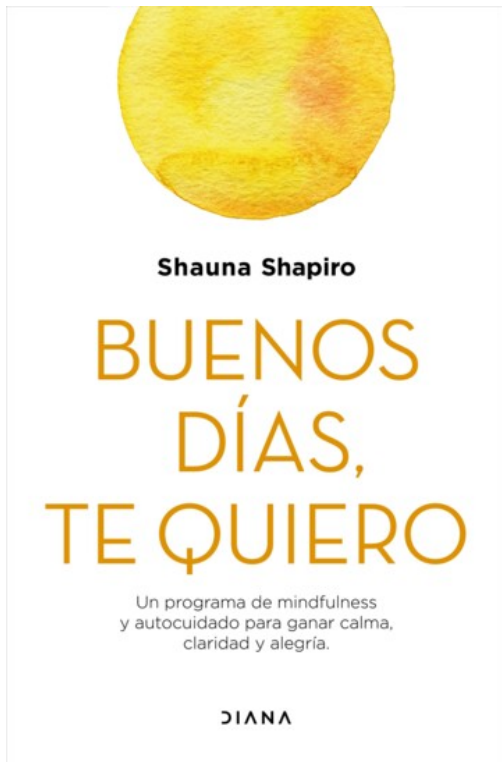




Buenos días, te quiero

Shauna Shapiro

Poderosos ejercicios y prácticas de *mindfulness* y autocompasión para reconfigurar nuestra arquitectura cerebral y gozar de mayor salud y felicidad.

Todos aspiramos a sentir más paz, alegría y significado en nuestras vidas. Paradójicamente, cuando más nos esforzamos en alcanzar la felicidad ciñéndonos a algún ideal de perfección, más escurridiza se vuelve. Shauna Shapiro, prestigiosa investigadora de los beneficios del *mindfulness* y la autocompasión, nos explica por qué nos sentimos así y por qué nos quedamos encallados en pensamientos que no nos sirven.

En este libro, nos invita a liberarnos de la idea equivocada de que debemos «arreglar» algo en nuestro interior y a reconfigurar nuestro cerebro hacia la tranquilidad, la claridad de pensamiento y la alegría. Cada día, palabra a palabra, aprenderemos a reconfigurar nuestros circuitos cerebrales para situarnos en un espacio de profunda calma, claridad y alegría... para siempre.

Fecha de publicación:

29/10/2020

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Shauna Shapiro

Shauna Shapiro es psicóloga clínica, investigadora, conferenciante, profesora y reconocida experta internacional en *mindfulness* y autocompasión. Doctorada *summa cum laude* por la Universidad Duke, es miembro del Mind and Life Institute, cofundado por el Dalai Lama. Ha sido oradora invitada del rey de Bután, de la Cumbre de la Felicidad Nacional Bruta de Bután, de los Gobiernos danés y canadiense y del Consejo Mundial de Psicoterapia, además de empresas de la lista Fortune 100 como Google, Cisco Systems, Proctor & Gamble y Genentech. Ha publicado más de un centenar de artículos académicos fruto de sus investigaciones, y más de un millón de personas han visto su charla TEDx Talk "The Power of Mindfulness".