Image not found or type unknown

Plena mente

Andrés Martín Asuero

Edición revisada y actualizada de *Plena mente*, una obra fundamental para iniciarnos en el mundo de la meditación y el mindfulness.

Según las estadísticas, solo pasamos unos once minutos de media concentrados en una actividad antes de que algo o alguien nos interrumpa. El cuerpo seguiría, pero la atención se nos va. Consecuentemente, toda esa atención desperdiciada en distracciones es una gran fuente de malestar, de sensación de agobio, de llegar tarde a todo, de no tener tiempo para nada, incluso de ansiedad.

En esta edición revisada y actualizada, el doctor Andrés Martín Asuero, experto en mindfulness, nos ofrece soluciones efectivas en tres ámbitos fundamentales: bienestar personal (más salud, menos estrés), calidad de las relaciones (más empatía, menos agresividad) y eficacia laboral (más atención, menos errores). Poner en práctica sus enseñanzas nos ayudará a llevar la armonía a nuestro día a día para alcanzar el equilibrio vital.

Fecha de publicación: 03/03/2021

Sello Editorial: Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Image not found or type unknown

Andrés Martín Asuero

Andrés Martín Asuero es biólogo, MBA y Doctor en Psicología por la UAB. Después de trabajar como directivo se reinventó como instructor de Mindfulness, introduciendo en España el programa MBSR de reducción de estrés en 2004, que sigue impartiendo a través de su instituto EsMindfulness.