Image not found or type unknown

**Fecha de publicación:** 27/10/2021

**Sello Editorial:** Zenith

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Telefóno:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es

# Calmar la ansiedad

### Jeffrey Brantley

Un libro práctico que ofrece las claves para superar el miedo, la ansiedad y los ataques de pánico a través del mindfulness.

Recurriendo a técnicas y perspectivas de dos tradiciones aparentemente diferentes, este clásico de la autoayuda te ofrece un poderoso método para superar la ansiedad, el miedo y el pánico.

La medicina occidental ha hallado evidencias del papel que nuestros pensamientos y emociones desempeñan en la ansiedad. A partir de la tradición oriental de la meditación y la aplicación de las técnicas de la conciencia plena o mindfulness, este libro descubre nuestro potencial para la autoconciencia y la quietud, la bondad y la compasión, así como el tremendo poder que estos estados nos confieren para curar y transformar nuestra vida.

A través de las tres partes en las que se divide el libro, el autor nos ofrece un programa paso a paso para abordar la ansiedad y el miedo hasta alcanzar la paz y la serenidad interior que nos posibiliten superar el miedo y la ansiedad.

## Jeffrey Brantley

**Jeffrey Brantley**, miembro distinguido de la American Psychiatric Association (APA), ha practicado la meditación de plena conciencia durante más de treinta años, y su trabajo en medicina y psiquiatría ha puesto en valor el mindfulness y las intervenciones basadas en la atención plena para promover la salud y el bienestar individual. Es miembro fundador de la facultad de Medicina Integrativa de Duke y fundó el Programa de reducción del estrés basado en el mindfulness en 1998.