



Mindfulness en la vida cotidiana

Jon Kabat-Zinn

Recuperamos el gran bestseller internacional de Jon Kabat-Zinn, *Mindfulness en la vida cotidiana*.

La atención plena se sitúa en el corazón de la meditación budista, pero su esencia es universal y tiene un profundo beneficio práctico para todo el mundo. Con frecuencia, nuestra mente no es consciente de las múltiples posibilidades que encierra el momento presente y de su belleza única, ya que nuestra naturaleza alberga una tendencia al automatismo que nos aleja del contacto con el único tiempo que tenemos para vivir, crecer, sentir, amar, aprender y darle forma a las cosas.

Por fortuna, nuestra mente también tiene la profunda capacidad innata de ayudarnos a despertar a la atención plena y así poder usar nuestros mejores momentos en nuestro propio beneficio, en el de otros y en el del planeta en el que vivimos. Al cultivo de la mente que conduce al despertar pleno se le denomina meditación.

En este audiolibro, Jon Kabat-Zinn nos muestra el camino para practicar la meditación y desarrollar la atención plena en nuestras propias vidas. Se dirige tanto a los que llegan a la meditación por primera vez como a aquellos practicantes experimentados, y a todos aquellos que desean disfrutar de todos los momentos enriquecedores de la vida.

Fecha de publicación:

07/01/2022

Sello Editorial:

Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn es el fundador y director de la *Stress Reduction Clinic* y el *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society* en la facultad de Medicina de la Universidad de Massachussets, así como profesor emérito en dicha universidad. Dirige talleres de reducción de estrés y atención plena en todo el mundo para doctores, otros profesionales de la salud y personas interesadas. Vive en Massachussets.