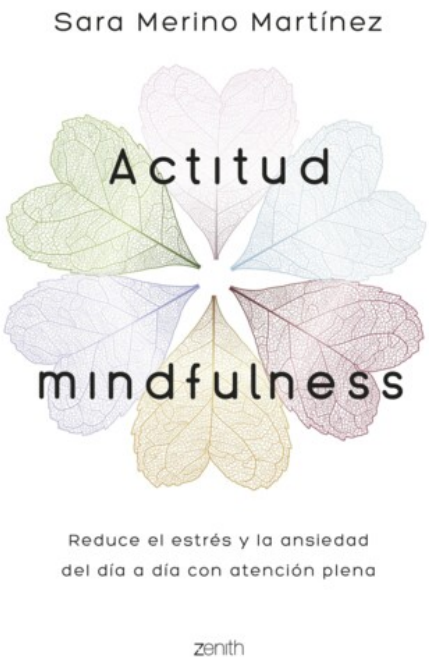


Actitud Mindfulness

Sara Merino

Un manual práctico y accesible para aprender a gestionar el estrés y la ansiedad del día a día a través del mindfulness.

¿Cómo vives tu día a día? ¿Sientes que muchas veces te abruman las preocupaciones y no sabes cómo gestionarlas? ¿Quieres aprender a reducir el estrés y la ansiedad y controlar los pensamientos rumiantes que no dejan de dar vueltas en tu cabeza? **Lo que necesitas es pasarte a una actitud mindfulness, y con este libro aprenderás cómo. Y es que, si bien no podemos evitar que ocurran ciertas situaciones, gracias al mindfulness podemos enfocarlas y aceptarlas de una manera que nos aporte tranquilidad en lugar de más tensión o estrés**.

Este libro presenta prácticas de atención plena muy sencillas y asequibles para realizar en el día a día y modificar gradualmente los patrones mentales que causan la mayor parte del sufrimiento emocional que padecemos. A través del mindfulness aprenderás a gestionar tus emociones y pensamientos, y podrás dejar de vivir en piloto automático para volverte más consciente. Además, desarrollarás actitudes positivas como la compasión o el agradecimiento, que te permitirán liberarte de tu cárcel mental y encontrar la calma, crecer interiormente y comenzar a vivir de manera más satisfactoria.

Fecha de publicación:
08/03/2023

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Sara Merino

Sara Merino es la creadora del blog www.clubmindfulness.com y de la cuenta de Instagram @clubmindfulness, desde donde promueve el uso de la atención plena como herramienta para mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas. Debido al estrés y la tensión de las preocupaciones cotidianas comenzó a sufrir algunas dolencias físicas, y en su búsqueda de una solución encontró el mindfulness. Tras comprobar los buenos resultados que esta técnica le aportaba tanto a nivel físico como mental decidió formarse como instructora de mindfulness y meditación. Desde entonces divulga en redes sociales y ofrece cursos y talleres donde enseña ejercicios fáciles y prácticos para realizar en cualquier momento y lugar.