



Fecha de publicación:
29/01/2025

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Mindfulness más profundo

Mark Williams, Danny Penman

La esperada continuación de *Mindfulness* de Mark Williams y Danny Penman, que permite tanto a los nuevos practicantes como a los experimentados profundizar en su práctica y aliviar la ansiedad, el estrés, la depresión y mejorar su calidad de vida en general.

La esperada continuación de *Mindfulness* de Mark Williams y Danny Penman, que permite tanto a los nuevos practicantes como a los experimentados profundizar en su práctica y aliviar la ansiedad, el estrés, la depresión y mejorar su calidad de vida en general.

Aplica los fundamentos ocultos del mindfulness para redescubrir la calma y recuperar el control de tu vida en este mundo caótico.

Hay momentos que marcan nuestro destino: influyen en nuestro futuro y dictan cómo experimentamos el mundo, es decir, si lo hacemos de manera positiva y edificante, sombría y caótica, o llana y aburrida. Pero, ¿y si pudiéramos reconocer esos momentos antes de que nos superaran? ¿Y si pudiéramos utilizarlos para navegar hacia un futuro mejor? ¿Y si todos los momentos, grandes y pequeños, pudieran aprovecharse de este modo?

En *Mindfulness más profundo*, el profesor Mark Williams y el doctor Danny Penman nos presentan un nuevo programa de ocho semanas de meditación guiada que lleva la atención plena al siguiente nivel. Los autores nos revelan cómo los últimos avances en neurociencia, combinados con la sabiduría tradicional, pueden utilizarse para transformar tu vida y abren las puertas a una capa más profunda del mindfulness, conocida como el «tono de sentimiento», que tiñe toda nuestra experiencia vital y que supone también el punto de inflexión desde el cual podremos tomar el control de nuestra vida en este mundo cada vez más estresante y caótico.

Con una eficacia demostrada en el tratamiento de la ansiedad, el estrés y la depresión, las prácticas expuestas en *Mindfulness más profundo* ofrecen un sentido nuevo y más fructífero a los meditadores, tanto a los principiantes como a los más experimentados, y nos permite abordar la vida con una fuerza, un vigor y un equilibrio renovados.

Mark Williams

El doctor **Mark Williams** es profesor de psicología clínica y miembro investigador principal del Wellcome Trust en la Universidad de Oxford (Reino Unido). Junto con el doctor Segal y el doctor Teasdale, es autor de *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena*, un best seller dentro del ámbito de los profesionales de la salud mental.

Danny Penman

El doctor **Danny Penman** es profesor de meditación titulado, aclamado escritor y periodista. Es el coautor del bestseller internacional *Mindfulness: Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*. Ha sido galardonado con el premio de la RSPCA y el de la Humane Society of the United States. Sus libros han sido traducidos a treinta lenguas y sus artículos han aparecido en periódicos de la talla de *Daily Mail*, *New Scientist*, *The Independent*, *The Guardian*, *Telegraph*.