



Fecha de publicación:
04/03/2026

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Mindfulness

Mark Williams, Danny Penman

LLÉVATE LOS GRANDES ÉXITOS DEL PENSAMIENTO DONDE TÚ QUIERAS
Recuperamos seis de los libros insignia de Paidós en una colección limitada en formato paperback, con lo que el lector podrá disfrutar de su lectura en cualquier lugar y en cualquier momento.

LLÉVATE LOS GRANDES ÉXITOS DEL PENSAMIENTO DONDE TÚ QUIERAS
Recuperamos seis de los libros insignia de Paidós en una colección limitada en formato paperback, con lo que el lector podrá disfrutar de su lectura en cualquier lugar y en cualquier momento.

El psicólogo Mark Williams y el doctor Danny Penman nos proponen una serie de prácticas sencillas y efectivas que podemos aplicar en nuestro día a día para poner fin a la tristeza, el estrés, la ansiedad y el cansancio mental, y conseguir así la *joie de vivre*, ese tipo de felicidad profunda que impregna todo lo que hacemos y nos ayuda a afrontar con entereza los peores acontecimientos que la vida nos puede deparar.

Está clínicamente demostrado que la Terapia Cognitiva Basada en el Mindfulness (TCBM), que se centra en un estilo de mindfulness que solo requiere unos pocos minutos de meditación diarios para aportarnos una gran serenidad, es tan efectiva como los antidepresivos pero que también da buenos resultados en aquellas personas que se ven en apuros para poder soportar las constantes exigencias del mundo moderno. Pues el objetivo del mindfulness es fomentar la alegría y la paz interior, y ayudar a las personas corrientes a potenciar su felicidad y la confianza en sí mismos, reduciendo sus niveles de ansiedad, estrés e irritabilidad.

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*.