

Descubre la felicidad con mindfulness

Elisha Goldstein

A través de técnicas punteras, consejos prácticos y la investigación neurocientífica más actual, el psicólogo Elisha Goldstein nos muestra cómo el mindfulness puede ser un antidepresivo natural.

A través de técnicas punteras, consejos prácticos y la investigación neurocientífica más actual, el psicólogo Elisha Goldstein nos muestra cómo el mindfulness puede ser un antidepresivo natural.

Cuando estamos deprimidos, la mayoría creemos que nuestra situación es desesperada. En *Descubre la felicidad con mindfulness*, Elisha Goldstein nos asegura que no es así. El secreto para superar la depresión y descubrir la felicidad consiste en aprovechar la capacidad antidepresiva natural de nuestro propio cerebro y crear, de este modo, una mayor fortaleza emocional.

Este libro es, fundamentalmente, un persuasivo argumento en favor de la esperanza: haber sufrido una depresión en el pasado no significa que debas sufrirla en el futuro. Se pueden desarrollar las regiones cerebrales que protegen de la depresión y ralentizar las que la fomentan, para así, liberar y reforzar los antidepresivos naturales del cerebro, con lo que contribuirá en gran medida a desarrollar la fortaleza emocional que necesitas para disfrutar de los buenos momentos, sobrevivir a los momentos difíciles y abrirte a una vida que verdaderamente vale la pena vivir.

«Uno de los mejores libros que he leído sobre cómo abordar la depresión. Este libro puede cambiarte la vida».
Kristin Neff, autora de *Sé amable contigo mismo*

Fecha de publicación:
08/01/2027

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Elisha Goldstein

Elisha Goldstein es cofundador del Center for Mindful Living en Los Ángeles (EE. UU.) y autor de *The Now Effect* y coautor de *Mindfulness para reducir el estrés. Una guía práctica* (junto a Bob Stahl). Dirige programas de terapia cognitiva de compasión consciente (MCCT) y de terapia cognitiva basada en el mindfulness (MBCT), que se centran en ayudar a las personas a evitar recaer en la depresión. Vive en Santa Mónica (California, EE. UU.).