

image not found or type unknown



Mindsight

Daniel J. Siegel

Fecha de publicación:
14/04/2011

Daniel Siegel nos ofrece un texto pionero sobre el poder curativo del "mindsight", la poderosa capacidad que es la base de la inteligencia emocional y social.

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

"Mindsight es la capacidad de la mente humana para contemplarse a sí misma. Es una lente poderosa mediante la cual podemos comprender nuestra vida interior con mayor claridad; transformar nuestro cerebro y mejorar nuestras relaciones con los demás." D. Siegel

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Daniel Siegel nos ofrece un texto pionero sobre el poder curativo del "mindsight", la capacidad innata que es la base de la inteligencia emocional y social. El *Mindsight* nos permite efectuar cambios positivos en nuestro cerebro y en nuestra vida. Por ejemplo:

Teléfono: 93 492 8633

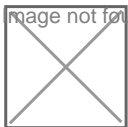
¿Alguna vez ha pensado que no puede dejar de comportarse como lo hace, por mucho que lo intente?
¿Le atormenta algún recuerdo, o padece miedos irracionales de los que no puede deshacerse?

Email:
pcordon@planeta.es

El autor nos explica que podemos poner fin a estas dinámicas que nos amargan y vivir de manera más plena y sosegada, indicándonos cómo aprender a centrar nuestra atención en el mundo interno de la mente para cambiar la configuración la arquitectura de nuestro cerebro.

Mindsight es un texto informativo y práctico a la vez, que nos demuestra que no estamos predeterminados para actuar de determinadas maneras, sino que podemos utilizar el poder de nuestras mentes para reconfigurar los circuitos neuronales de nuestros cerebros y transformar nuestras vidas.

image not found or type unknown



Daniel J. Siegel

DANIEL L. SIEGEL es doctor en medicina por la facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, director del *Mindsight Institute*, codirector del *Mindful Awareness Research Centre* de la Universidad de California Los Angeles (UCLA) y autor del libro aclamado internacionalmente *The Developing Mind*, cuyas propuestas se han aplicado a programas educativos de todo el mundo.