

image not found or type unknown



# El poder del mindfulness

**Christopher K. Germer**

**Fecha de publicación:**  
26/05/2011

El reputado psicólogo muestra como reorientar la autocompasión hacia una solución positiva.

**Sello Editorial:**  
Ediciones Paidós

«¡Animo!» «Deja de sentir lástima por ti misma.» «No lo eches todo a perder.»

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordon

Cuando estás inquieto, triste, enfadado o te sientes solo, ¿escuchas estas voces autocríticas? ¿Qué sucedería si en lugar de luchar con las emociones difíciles las aceptases?

Tras décadas de experiencia como terapeuta y practicante de la meditación *mindfulness* de la atención plena, el doctor Christopher Germer ha aprendido una lección paradójica: todos queremos evitar el dolor, pero aceptarlo y responder compasivamente a nuestras propias imperfecciones, sin juicios ni autocensuras, son pasos esenciales en el camino de la curación.

**Teléfono:** 93 492 86 33

Este sabio y elocuente libro ilumina el poder de la autocompasión y ofrece estrategias creativas, científicamente fundamentadas, para ponerlo en práctica. Dominarás las técnicas necesarias para vivir más plenamente el presente y para ser amable contigo mismo cuando más lo necesites.

**Email:**  
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



## Christopher K. Germer

**Christopher K. Germer**, doctor en filosofía, es psicólogo especializado en tratamientos basados en la atención plena y la aceptación. Desde 1978 se ha dedicado fundamentalmente a integrar los principios y las prácticas de la meditación en la psicoterapia y ha realizado numerosos viajes a la India para investigar las diversas formas de meditación.

Es profesor de Psicología en la Facultad de Medicina de Harvard y miembro fundador del Instituto para la Meditación y la Psicoterapia, organización que tiene por objeto enseñar a los profesionales de la salud mental la forma de integrar de manera eficaz la antigua psicología budista en la psicoterapia moderna.

Pronuncia conferencias en los Estados Unidos sobre atención plena y autocompasión y es coeditor del libro *Mindfulness and Psychotherapy*.