

image not found or type unknown



Cómo la meditación cambió mi vida...

Jeanne Siaud-Facchin

Fecha de publicación:
24/01/2013

Una guía que nos enseña a meditar, una actividad que nos permite gestionar las emociones, actuar con plena conciencia y sin estrés, y vivir con plenitud todos los aspectos de nuestra vida.

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

La meditación es una práctica muy antigua que, a menudo, se relaciona con diversas religiones, con la mística, o con alguna corriente filosófica. También se la identifica con una especie de reflexión profunda, o se cree que la meditación consiste en no pensar, en lograr el vacío. Sin embargo, la meditación es otra cosa. Jeanne Siaud-Facchin nos explica que, en realidad, la meditación es una práctica activa, muy dinámica; un ejercicio mental para centrarnos en las experiencias que vivimos en cada momento. Un entrenamiento espiritual que nos permite convertirnos en expertos de nosotros mismos, encontrar la calma interior; que nos ayuda a "recargar" nuestras energías físicas y psicológicas, a disminuir el estrés, a atemperar la agitación que nos causan determinados pensamientos, las turbulencias emocionales... Se trata, pues, de una actividad que nos ofrece numerosas recompensas: refuerza nuestro sistema inmunitario, favorece nuestra atención y concentración, y nos permite afrontar los retos de nuestra vida con serenidad.

image not found or type unknown



Jeanne Siaud-Facchin

Jeanne Siaud-Facchin es psicóloga, psicoterapeuta y fundadora de los centros de psicología integrativa Cogito'Z. Practica y enseña la meditación de plena conciencia y ha creado programas y terapias innovadoras. Especialista reconocida en superdotados, es autora, entre otros, de los éxitos editoriales *Cómo la meditación cambió mi vida...* y *¿Demasiado inteligente para ser feliz?*, ambos publicados por Paidós.