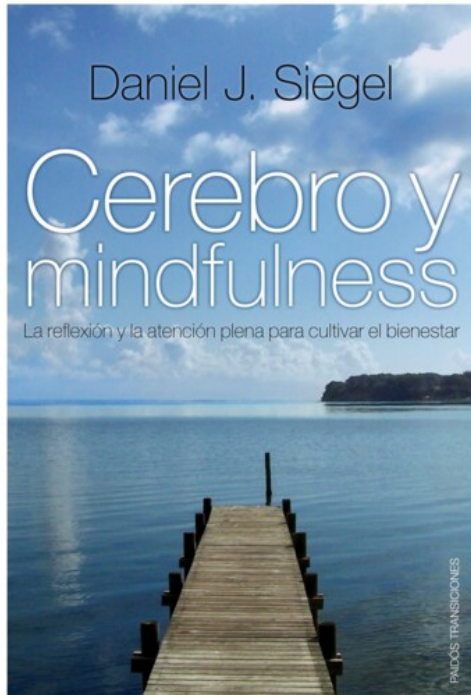




# Cerebro y mindfulness

**Daniel J. Siegel**

Un libro que integra la práctica mindfulness con la investigación sobre el cerebro. La técnica del mindfulness se revela como una nueva forma de vida.

“Bienvenidos a un viaje al corazón de nuestras vidas.” Con estas palabras, Daniel Siegel, científico, psiquiatra, educador e investigador puntero en el ámbito de la salud mental, nos invita a una brillante exploración de lo que significa vivir aquí y ahora, a experimentar el momento con todos nuestros sentidos, a ser “mindfully conscientes”.

El Mindfulness no es una moda pasajera. Las culturas y religiones de todo el mundo han recurrido a diversos métodos, desde la meditación a la plegaria; desde el yoga al tai-chi, para ayudar a los individuos a obtener un mayor bienestar centrando su atención y sintonizando con el presente. El Dr. Siegel nos explica que se ha demostrado científicamente que la atención plena refuerza nuestro bienestar físico, psicológico y social. A partir de esta evidencia empírica, Siegel propone una innovadora síntesis de investigación y experiencia propia sobre el valor del mindfulness para nuestra vida interior, nuestras relaciones interpersonales y el aumento del bienestar.

**Fecha de publicación:**  
25/07/2017

**Sello Editorial:**  
Ediciones Paidós

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es



## 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.