

image not found or type unknown



# Mindfulness

**Danny Penman, Mark Williams**

**Fecha de publicación:**  
09/04/2013

Con prólogo de Jon Kabat-Zinn.

**Sello Editorial:**  
Ediciones Paidós

Esta obra nos propone una serie de prácticas sencillas y efectivas que podemos aplicar en nuestro día a día para poner fin a la tristeza, el estrés, la ansiedad y el cansancio mental, consiguiendo así *la joie de vivre*. Es un tipo de felicidad profunda que impregna todo lo que hacemos y nos ayuda a afrontar con entereza los peores acontecimientos que la vida nos puede deparar.

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordon

El libro se fundamenta en la Terapia Cognitiva Basada en el Mindfulness (TCBM), y se centra en un estilo de *mindfulness* que sólo requiere unos pocos minutos de meditación diarios que nos aportan una gran serenidad. Es una práctica que ayuda a las personas corrientes a potenciar su felicidad y confianza en sí mismos, reduciendo sus niveles de ansiedad, estrés e irritabilidad.

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

## Danny Penman

El doctor **Danny Penman** es profesor de meditación titulado, aclamado escritor y periodista. Es el coautor del bestseller internacional *Mindfulness: Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*. Ha sido galardonado con el premio de la RSPCA y el de la Humane Society of the United States. Sus libros han sido traducidos a 30 lenguas y sus artículos han aparecido en periódicos de la talla de *Daily Mail*, *New Scientist*, *The Independent*, *The Guardian Telegraph*.

## Mark Williams

El Dr. **Mark Williams** es profesor de psicología clínica y miembro investigador principal del Wellcome Trust en la Universidad de Oxford (Reino Unido). Junto con el Dr. Segal y el Dr. Teasdale, es autor de Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena, un best seller dentro del ámbito de los profesionales de la salud mental.