



Mindfulness

Danny Penman, Mark Williams

Con prólogo de Jon Kabat-Zinn.

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.

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.

Fecha de publicación:

09/04/2013

Sello Editorial:

Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

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 treinta lenguas y sus artículos han aparecido en periódicos de la talla de *Daily Mail*, *New Scientist*, *The Independent*, *The Guardian*, *Telegraph*.



Mark Williams

El doctor **Mark Williams** es profesor de psicología clínica y miembro investigador principal del Wellcome Trust en la Universidad de Oxford (Reino Unido). Junto con el doctor Segal y el doctor 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.