



Sylvia, Comas

Erik van den Brink es psiquiatra, psicoterapeuta y profesor de mindfulness. Estudió Medicina en Ámsterdam y Psiquiatría en el Reino Unido. Su enfoque se centra en métodos que fomentan la capacidad de autocuración de las personas y fue uno de los pioneros en introducir intervenciones basadas en la atención plena y la compasión en los Países Bajos. Junto a Frits Koster desarrolló el programa Vida compasiva basada en mindfulness (MBCL). Más información en mbcl.org y mbcl-international.net.

riverside
agency

Mindfulness con corazón

Autor: Sylvia, Comas

Autor: Erik, Van Den Brink

Autor: Frits, Koster

Koan

ISBN: 978-84-18223-82-2 / Rústica / 304pp | 210 x 140 cm

Precio: \$ 42.500,00

¿Quién no se ha dicho alguna vez: «Nunca lo lograré...», «Todo me sale mal», «¡Soy incapaz!», «Estoy demasiado estresado...»? Son frases que reflejan la realidad diaria de muchas personas, demasiado exigentes, autocríticas o duras consigo mismas. Mindfulness con corazón combina el camino de la atención plena con la práctica de la compasión, que nos permite asumir nuestros aspectos más profundos y vulnerables para alcanzar mayor bienestar, felicidad y sabiduría en la vida. Esta guía paso a paso en ocho sesiones sigue el programa Vida compasiva basada en mindfulness (MBCL, por sus siglas en inglés). Te invita a explorar cada tema a través de diversos ejercicios, a tu ritmo y según tus necesidades actuales. Incluye valiosos complementos que acompañan la lectura: prácticas en audio y hojas de trabajo para completar los ejercicios, anotar tus reflexiones y hacer un seguimiento de tus progresos. Este libro te ayudará a gestionar de forma más sana las inevitables tensiones de la vida; a cultivar más amabilidad, alegría, salud y armonía en tu vida personal y profesional; y a desarrollar una actitud de cuidado y compasión hacia ti mismo y hacia los demás con la práctica de la atención plena con heartfulness. La crítica ha dicho... «Una valiosa herramienta para los que desean aprender no solo sobre el funcionamiento de su mente y cómo encontrar el equilibrio emocional, sino también sobre cómo poner el amor y la compasión en el centro de sus vidas.» Matthieu Ricard, monje budista y autor «Este libro nos ayuda a cultivar una compasión que va en ambas direcciones, hacia fuera, orientada a los demás, y hacia dentro, para reconectar con nuestra parte más profunda.» Mark Williams, profesor Emérito de Psicología Clínica, Universidad de Oxford, en el prólogo del libro «Una guía práctica y abundante para vivir con un corazón sabio.» Tara Brach, instructora de meditación y autora «Los autores tienen el don de sintetizar ideas de vital importancia en un programa fácil de seguir al que cualquiera puede acceder y del que puede beneficiarse. Muy recomendable.» Vidyamala Burch, cofundadora de Breathworks y

autora«Un libro claro, fácil de utilizar y útil para cualquier lector, ya sea practicante novel sin demasiado conocimiento de mindfulness o especialistas en el tema.» Javier García Campayo, coordinador del Master de Mindfulness en el Servicio de Psiquiatría del Hospital Miguel Servet de la Universidad de Zaragoza

Esta guía paso a paso en ocho sesiones sigue el programa Vida compasiva basada en mindfulness (MBCL, por sus siglas en inglés). Te invita a explorar cada tema a través de diversos ejercicios, a tu ritmo y según tus necesidades actuales. Incluye valiosos complementos que acompañan la lectura: prácticas en audio y hojas de trabajo para completar los ejercicios, anotar tus reflexiones y hacer un seguimiento de tus progresos.