



Mascha, Blankschyn

Ofrece regularmente cursos de meditación y mindfulness, así como sesiones de coaching en línea y presenciales para mujeres, adolescentes y niños. Además, organiza jornadas de estudio y programas de formación sobre manejo del estrés y mindfulness. Es instructora certificada de MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) y MSC (Mindful Self-Compassion), y lleva diez años practicando la meditación Vipassana. A través de sus redes sociales, llega a decenas de miles de seguidores. Basándose en los principios de mindfulness y amor propio, fundamenta su vida en estos pilares, lo que le permite afrontar el día a día con más facilidad y desarrollar una relación compasiva consigo misma y, por ende, con los demás.

riverside
agency

Mi mamá medita

Autor: Mascha, Blankschyn

RBA Integral

ISBN: 978-84-9118-286-3 / Rústica / 224pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 42.000,00

Por qué como madre también puedes (y debes) pensar en ti misma
La vida con niños puede sentirse como una lista interminable de tareas por hacer, en la que siempre andamos rezagadas. Es comprensible que en medio de este ajetreo perdamos de vista algo fundamental: nosotras mismas. Para enfrentar el desafiante día a día es crucial cuidar de nuestro bienestar. Tomarte tiempo para ti misma, tratarte con compasión y defender tus necesidades: estos son los principales ingredientes del amor propio. Así no solo recargas tu propia energía, sino que también construyes recursos internos que te acompañarán toda la vida. Y lo mejor de todo: le estás enseñando a tus hijos algo de lo que se beneficiarán más adelante: el maravilloso valor del amor propio. La coach de mindfulness y meditación Mascha Blankschyn te invita en este libro, con numerosos ejercicios y reflexiones a: Encontrarte contigo misma y recuperar la paz interior Cuestionar patrones de pensamiento establecidos y expectativas sociales Decir no y establecer límites Integrar el autocuidado en tu rutina diaria Construir un vínculo amoroso y vivir el amor propio con tus hijos

La vida con niños puede sentirse como una lista interminable de tareas por hacer, en la que siempre andamos rezagadas. Es comprensible que en medio de este ajetreo perdamos de vista algo fundamental: nosotras mismas.