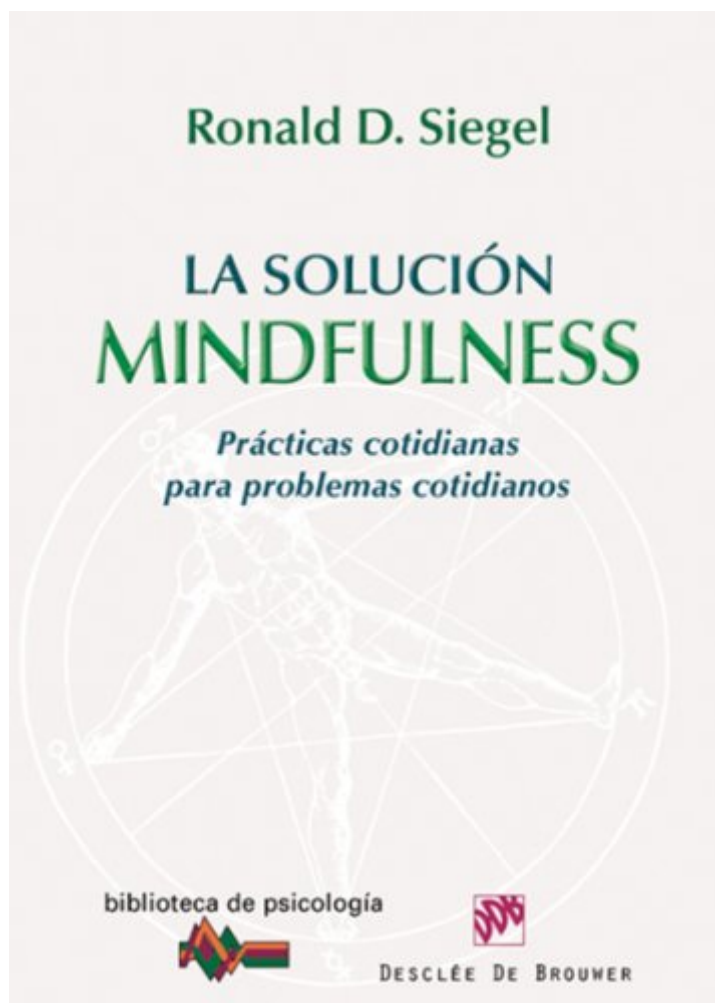


# La solución Mindfulness: 168 (Biblioteca de Psicología) (Spanish Edition)

La plena conciencia brinda una senda hacia el bienestar y un herramental para hacer frente a los escollos de la vida cotidiana. Y aunque pueda parecernos una cosa exótica, podemos cultivarla -y cosechar sus comprobados beneficios- sin un adiestramiento ni gasto de tiempo especiales. El doctor Ronald Siegel, experimentado terapeuta y experto en esta rama de la psicología, nos muestra en esta guía de agradable lectura cómo hacerlo exactamente. Podremos utilizar estrategias eficaces mientras nos dirigimos en coche al trabajo, sacamos a pasear el perro o lavamos los platos; también encontraremos otros consejos útiles para poner en práctica un plan sencillo y formal en tan sólo veinte minutos al día. Unos planes de acción flexibles, graduales, nos ayudarán a vivir más centrados y a ser más eficaces en nuestro quehacer cotidiano; es decir, a hacer frente a sentimientos difíciles como, por ejemplo, la ira y la tristeza; a profundizar nuestra relación de pareja; a sentirnos más descansados y menos estresados; a domeñar hábitos poco sanos; a encontrar alivio a la ansiedad y la depresión, y a resolver problemas relacionados con el estrés tales como el dolor, el insomnio y otros de orden físico. Nos ayudarán, en suma, para empezar a llevar una vida más equilibrada..., desde hoy mismo. Ronald D. Siegel es doctor en psicología y profesor clínico asistente de Psicología en la Escuela de Medicina de Harvard, donde ha enseñado durante más de 25 años. Ha enseñado también en la facultad del Instituto para la Meditación y Psicoterapia. Es coautor de Back Sense, obra que integra enfoques occidentales y orientales para tratar el dolor de espalda crónico, siendo también coeditor del aclamado libro para profesionales Mindfulness and Psychotherapy. El doctor Siegel tiene una consulta privada en Lincoln, Massachusetts. Suele seguir los consejos prácticos de este libro para domeñar su propia mente, tan ocupada e indómita.

La solución Mindfulness: 168 (Biblioteca de Psicología) (Spanish Edition) por Ronald D. Siegel fue vendido por £19.42 cada copia. El libro publicado por Desclée De Brouwer. Contiene 506 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : La solución Mindfulness: 168 (Biblioteca de Psicología) (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: October 19, 2011
- Número de páginas: 506 páginas
- Autor: Ronald D. Siegel
- Editor: Desclée De Brouwer

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer La solución Mindfulness: 168 (Biblioteca de Psicología) (Spanish Edition) en línea. Puedes leer La solución Mindfulness: 168 (Biblioteca de Psicología) (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

# Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.

## Libro

Desde los orígenes, la humanidad ha tenido que hacer frente a una cuestión fundamental: la forma de preservar y transmitir su cultura, es decir, sus ...

## JuJa Italia

Top Videos. Warning: Invalid argument supplied for foreach() in /srv/users/serverpilot/apps/jujaitaly/public/index.php on line 447