



Mindfulness y ciencia : de la tradición a la modernidad /

Cebolla i Martí, Ausiàs Josep,

dir

García Campayo, Javier,

dir

Demarzo, Marcelo,

dir

Alianza Editorial,

D.L. 2014

Monografía

Mindfulness: tomar conciencia de cada momento, conciencia de nosotros mismos, de los otros y de nuestro entorno. Este libro va sobre qué es mindfulness y cómo promoverlo. Mindfulness es el hábito de domar la mente dispersa dotándola de un espacio amplio. Mientras que muchos de los capítulos de este libro están diseñados para ayudar a los profesionales a llevar mindfulness a sus pacientes, estudiantes y clientes, mindfulness empieza por nosotros mismos. Gran parte del contenido de este libro ayudará al profesional, tanto en el ámbito de la psicoterapia, la farmacología, la cirugía, el liderazgo, la enseñanza o la investigación

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTcxNTAwOTE>

Título: Mindfulness y ciencia de la tradición a la modernidad Ausiàs Cebolla i Martí, Javier García-Campayo, Marcelo Demarzo (coords.)

Editorial: Madrid Alianza Editorial D.L. 2014

Descripción física: 276 p. 23 cm

Bibliografía: Bibliografía: p. [235]-271. - Índice

Copyright/Depósito Legal: M 7641-2014

ISBN: 978-84-206-8821-3

Materia: Atención Conciencia (Psicología) Attention Awareness

Autores: Cebolla i Martí, Ausiàs Josep, dir García Campayo, Javier, dir Demarzo, Marcelo, dir

- informa@baratz.es