

The book was found

Mindfulness Para Principiantes (Spanish Edition)



Synopsis

International mindfulness expert Jon Kabat-Zinn distills years of practicing and teaching mindfulness in this accessible guide for beginners. Among the essential attitudes and practices covered in the book are the importance of staying connected with the body and the senses; how thoughts self-liberate when touched by awareness; going beyond the individual's story and connecting with direct experience; stabilizing awareness and presence amid daily activities; and the three fundamental mental factors that can provoke suffering. This book, and the accompanying audio CD, which includes five guided meditations, shows readers how directing their awareness time and again to what is happening in the moment can lead to a more clear, reliable, and loving connection with themselves and the world.

El experto internacional en el mindfulness Jon Kabat-Zinn destila años de práctica y enseñanza del mindfulness en esta asequible guía para principiantes. Entre las actitudes y prácticas esenciales abarcadas en el libro están la importancia de conectar con el cuerpo y los sentidos; la manera en la que los pensamientos se auto-liberan al ser tocados por la conciencia; ir más allá de la historia del individuo y conectar con la experiencia directa; estabilizar la atención y presencia en medio de las actividades cotidianas; y los tres factores mentales fundamentales que provocan el sufrimiento. Este libro, y el CD acompañante, el cual incluye cinco meditaciones guiadas, le muestran al lector cómo el enfocar su atención vez tras vez en lo que está sucediendo en el momento puede llevar a una conexión más clara, fiable y amorosa con sí mismo y con el mundo.

Book Information

Paperback: 160 pages

Publisher: Editorial Kairos; Pap/Com edition (December 1, 2013)

Language: Spanish

ISBN-10: 8499882390

ISBN-13: 978-8499882390

Product Dimensions: 5 x 0.7 x 7.8 inches

Shipping Weight: 9.1 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.4 out of 5 stars [See all reviews](#) (7 customer reviews)

Best Sellers Rank: #315,263 in Books (See Top 100 in Books) #49 in [Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Medicina Alternativa](#) #130 in [Books > Libros en español > Religión y espiritualidad > Nueva Era](#) #152 in [Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Auto-Ayuda > Transformación Personal](#)

Customer Reviews

Es un buen libro para iniciar, sin embargo me parece que peca de simple. El audio es una gran ayuda, quizá si no tienes ninguna experiencia, para un primer acercamiento a la práctica o eres muy joven, es bueno.

Compré este libro y para mí funciona a la perfección el sonido en el iPad sin ningún problema, recomiendo a todos

Simple and practical. Easy to read follow. Recommended.

Too general, few good or remarkable points.

[Download to continue reading...](#)

Cocina Italiana: Recetas Italianas para principiantes (Recetas sencillas para principiantes - Comida Italiana para todos nº 1) (Spanish Edition) Acuarelas para principiantes / Watercolour for beginners (Guía Para Principiantes / Guides for Beginners) (Spanish Edition) Microeconomía para Principiantes (Global Finance School para Principiantes) (Spanish Edition) Mindfulness: Mindfulness for Beginners: How to Live in The Present, Stress and Anxiety Free (FREE Bonus Gift Included) (Mindfulness, Meditation, Buddhism, Zen) Mindfulness: Achieve Inner Peace And Harmony With Mindfulness And Meditation - Live Life Without Stress And Anxiety (Mindfulness, Meditation, Buddhism, Yoga, Enlightenment Book 1) Mindfulness para Principiantes: Budismo Simple y Claro (Spanish Edition) Mindfulness para principiantes (Spanish Edition) Autismo: Explicado Para Principiantes - Tratamiento definitivo para el autismo y guía de recuperación (Técnicas disponibles de prevención y detección para superar el autismo nº 1) (Spanish Edition) The Mindfulness Workbook for OCD: A Guide to Overcoming Obsessions and Compulsions Using Mindfulness and Cognitive Behavioral Therapy (New Harbinger Self-Help Workbooks) Mindfulness in Everyday Life: How to Stop Worries and Stress and Enjoy Peace and Happiness with Mindfulness and Meditation Mindfulness and Acceptance for Treating Eating Disorders and Weight Concerns: Evidence-Based Interventions (The Context Press Mindfulness and Acceptance Practica Series) MINDFULNESS: Mindfulness for Beginners: Free your Mind from Stress, Anxiety and Depression: How to Find your Inner Peace (Meditation for beginners) Lombricultura: La Guía Completa para Principiantes para Comenzar una Granja de Lombrices (Spanish Edition) Beginners Bible (La Biblia Para) Principiantes Historias Bíblicas Para Niños

(Spanish Edition) MeditaciÃ³n: Para Principiantes! GuÃ­a Completa Para Meditar Y Comenzar Una Nueva Vida: (Ã Con ImÃ¡genes!) (Spanish Edition) 650+ Frases en InglÃ©s para Todos los DÃ­as: Aprende Frases en InglÃ©s para Alumnos Principiantes e Intermedios (Spanish Edition) Flores de Bach para principiantes: 38 esencias con remedios practicos y naturales (Spanish for Beginners Series) (Spanish Edition) AstrologÃ­a para principiantes: Interprete su carta natal (Spanish for Beginners Series) (Spanish Edition) Wordpress para Principiantes: Una guÃ­a visual (Spanish Edition) BonsÃ¡i: Una GuÃ­a para Principiantes (Spanish Edition)

[Dmca](#)