

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:** Cerebro y Mindfulness. La Reflexion y la Atencion Plena Para Cultivar el Bienest

**Autor:** Siegel, Daniel J.

**Precio:** \$579.00

**Editorial:**

**Año:** 2010

**Tema:**

**Edición:** 1ª

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788449324093

LA REFLEXIÓN Y LA ATENCIÓN PLENA PARA CULTIVAR EL BIENESTAR. "Daniel Siegel nos ofrece una teoría provocativa, brillante y sumamente original que integra la meditación mindful con la investigación sobre el cerebro. Es una lectura inexcusable para toda persona interesada en las ciencias de la mente y en el mindfulness," Daniel Goleman "Bienvenidos a un viaje al corazón de nuestras vidas." Con estas palabras, Daniel Siegel, científico, psiquiatra, educador e investigador puntero en el ámbito de la salud mental, nos invita a una brillante exploración de lo que significa vivir aquí y ahora, a experimentar el momento con todos nuestros sentidos, a ser "mindfully conscientes". El Mindfulness no es una moda pasajera. Las culturas y religiones de todo el mundo han recurrido a diversos métodos, desde la meditación a la plegaria; desde el yoga al tai-chi, para ayudar a los individuos a obtener un mayor bienestar centrando su atención y sintonizando con el presente. El Dr. Siegel nos explica que se ha demostrado científicamente que la atención plena refuerza nuestro bienestar físico, psicológico y social. A partir de esta evidencia empírica, Siegel propone una innovadora síntesis de investigación y experiencia propia sobre el valor del mindfulness para nuestra vida interior, nuestras relaciones interpersonales y el aumento del bienestar.