

MINDFULNESS EFICAZ

Gill Hasson

Empresa Activa

Barcelona, 2015

124 páginas

Precio: **12 €**; e-book, **5,99 €**

El *mindfulness* vive un momento de ebullición como respuesta a una vida uniformemente acelerada y estresante en la que es imposible desconectar. Los libros sobre el tema se multiplican para ayudar a vivir el presente y dejar de estar demasiado ocupado pensando en lo que se necesitará hacer mañana o en lo que sucedió o no sucedió ayer. El *mindfulness*, afirma la autora, permite saber dónde nos encontramos, estar en el presente, y advertir, sin aferrarnos a ello, dónde hemos estado y adónde nos dirigimos. Una técnica que puede ayudarnos en la vida cotidiana, el trabajo y las relaciones personales y que Hasson desarrolla en breves capítulos como “aguza tu intuición”, “sé asertivo: aprende a decir no”, “aprende a tomar distancia” o “baja el ritmo”.

