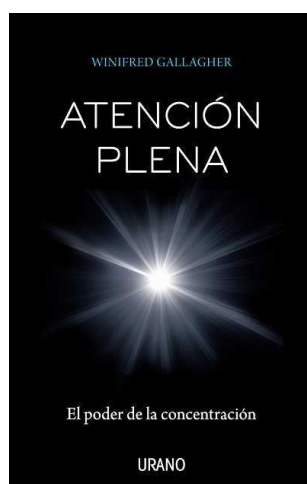


Atención plena
El poder de la concentración

Winifred Gallagher



«Todo conspira cada vez más para distraernos, para aturdirnos, para dejarnos sordos con una incesante cacofonía de reclamos. (...) Winifred Gallagher descubrió a causa de la enfermedad el misterio de la atención al presente, la facultad fabulosa de la mente humana para concentrarse plenamente en algo, iluminarlo, percibirlo como una revelación, como un tesoro a la vez sólido y fugaz.»

Antonio Muñoz Molina, Babelia (El País)

¿A qué tipo de experiencias quieres prestar atención?

Hace cinco años, un cáncer despertó a Winifred Gallagher del sopor en el que solemos vivir. Decidida a concentrarse en el momento presente, emprendió una investigación que la llevó más lejos de lo que podía imaginar: a definir el papel de la atención en la configuración de nuestra existencia. Y es que nuestra vida -quiénes somos, lo que pensamos, sentimos y hacemos, las cosas que amamos- es, en realidad, la suma de todo aquello a lo que prestamos atención.

La idea de que la experiencia depende, en gran medida, de los objetos materiales y contenidos mentales a los que atendemos -o que decidimos pasar por alto- no es una mera intuición, sino una realidad reconocida por la psicología. Además de la atención involuntaria, ligada a estímulos externos, la evolución nos ha dotado con otro sistema de índole interno y consciente, que responde a la propia elección y plantea una nueva cuestión: ¿a qué tipo de experiencias queremos atender?

De este modo, **el dominio de la propia atención** –defiende la autora- **es condición indispensable para vivir bien, y también la clave para transformar casi todos los aspectos de nuestra experiencia.** Las cosas a las que atendamos de ahora en adelante forjarán nuestro futuro y la persona en quien nos convertiremos, de modo que la existencia dejará de parecernos el resultado de diversos acontecimientos externos y pasará a convertirse en un producto de nuestra propia creación.

Aplaudida por el público y la crítica de todo el mundo, *Atención plena* nos ofrece las estrategias necesarias para desarrollar ese mecanismo voluntario capaz de transformar el presente y construir, desde hoy mismo, la vida enfocada y plena que todos deseamos; nos enseña la facultad maravillosa de la mente humana para concentrarse en algo, iluminarlo y percibirlo como una revelación. Una investigación apasionante sobre el extraordinario papel de la atención a la hora de definir la conducta y la identidad humanas.

LA AUTORA

Aclamada investigadora de las ciencias del comportamiento, la obra de **Winifred Gallagher** incluye los títulos *House thinking, just the way you are* (libro destacado del *New York Times*), *Working on God* y *The power of place*. Ha colaborado en numerosas publicaciones, como *Atlantic Monthly* y *New York Times*.

Su decisión de centrarse en el presente para superar el cáncer culminó en este revolucionario estudio sobre la atención apoyado por las más recientes investigaciones sobre neurología y ciencias de la conducta. Actualmente vive en Manhattan y en Dubois, Wyoming.

FICHA TÉCNICA

Título: *Atención plena*

Subtítulo: *El poder de la concentración*

Autora: Winifred Gallagher

Sello: Urano

Páginas: 320

Precio: 16 €