

COMPASIÓN RADICAL

Tara Brach

Tara Brach, psicóloga clínica y una de las maestras del mindfulness más admiradas del mundo, recurre al concepto de la compasión radical para mostrarnos un nuevo modo de afrontar los conflictos, demandas y ansiedades que nos alejan de la conciencia y la creatividad que dan sentido a nuestra vida.

La autora propone un nuevo método simplificado de meditación centrado en la autoestima y el respeto a uno mismo.

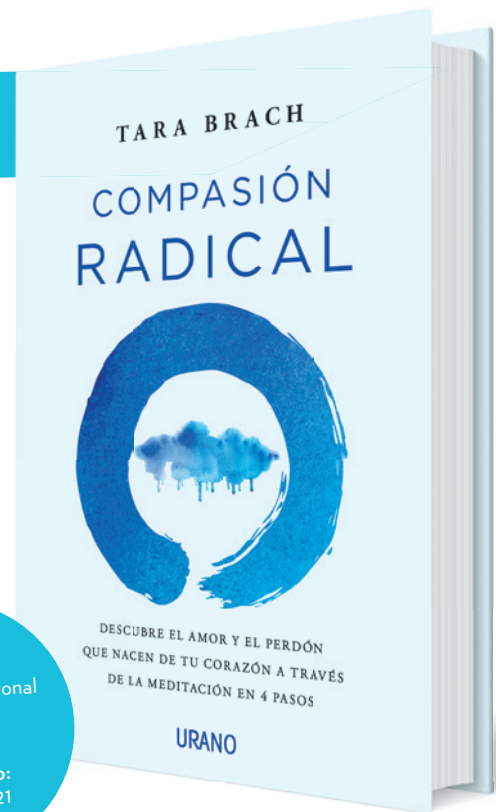
La compasión radical implica dar cabida a la imperfección en el corazón. Significa encontrar el valor necesario para amarse a uno mismo, a los demás y al mundo desde la aceptación y el perdón. Permite desprenderse de sentimientos y creencias destructivos –miedo, sentimiento de culpa, vergüenza, ideas negativas acerca de uno mismo– y concederse permiso para expresar la propia verdad.

Con grandes dosis de empatía y sensibilidad, la autora propone, cada vez que nos sintamos perdidos, abrumados o confundidos, emplear la técnica **RAIN**, (acrónimo de **R**econocer, **A**ceptar, **I**ntestigar y **N**utrir). Gracias a este método aprenderemos a:

- **Conectar con el momento presente y responder a las dificultades desde una inteligencia y una creatividad profundas.**
- **Superar traumas y creencias negativas sobre nosotros mismos.**
- **Desterrar los miedos y descubrir nuestros más profundos anhelos.**
- **Experimentar la pureza y la plenitud de la conciencia.**

Todo ello acompañado de enseñanzas directas, meditaciones guiadas y muchas oportunidades para la reflexión, que crearán nuevas rutas neuronales hacia una sensación profunda de libertad y sanación.

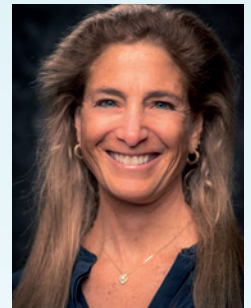
Una meditación poderosa, avalada por la más moderna neurociencia.



Colección:
Crecimiento personal
P.V.P.: 20€
264 páginas
Lanzamiento:
marzo de 2021

Tara Brach

Es doctora en Psicología y maestra de mindfulness, meditación y despertar espiritual, conocida por su enfoque sabio y compasivo, que integra las técnicas de la meditación en la práctica terapéutica. Después de graduarse en psicología vivió diez años en un ashram y se formó en meditación budista con Joseph Goldstein. Más adelante cursó el doctorado, centrado en la meditación como modalidad terapéutica para tratar las adicciones. Es fundadora de uno de los centros de meditación más grandes y dinámicos de Estados Unidos, *Insight Meditation Community*, y cofundadora, junto con Jack Kornfield, del *Awareness Training Institute*, que ofrece cursos y forma maestros de mindfulness. Ofrece meditaciones guiadas en un podcast que cuenta con casi dos millones de descargas mensuales.



«En esta magnífica síntesis de sus importantes enseñanzas para cultivar la compasión en nuestra vida diaria, Tara Brach nos ofrece una herramienta que cambiará nuestra vida para abrir nuestra conciencia con amor y sanación. Este libro es un profundo y duradero regalo para todos nosotros.»

Daniel J. Siegel, MD, autor de bestsellers de *The New York Times*.