

MINDFULNESS EFICAZ

Gill Hasson

La mejor guía práctica del mindfulness para ser más efectivos en nuestras actividades.

Con pequeños ejercicios para vivir y trabajar mejor

Vivimos en un mundo acelerado y estresante que nos inunda de información cuando estamos trabajando, con correos electrónicos, reuniones, llamadas y un sinfín de interrupciones. En paralelo, la vida familiar también puede ser frenética y estresante mientras hacemos malabarismos para compaginarla con el trabajo. Estas circunstancias pueden hacernos sentir frustrados y nerviosos.

¿Cómo puede ayudarnos el mindfulness?

Mindfulness significa ser consciente del momento presente de manera continua, sin juzgarlo, aceptándolo tal y como es. Supone aceptar la vida en el momento presente, tanto en sus alegrías como en sus dificultades. Consiste en saber dónde te encuentras (estar en el momento) pero también implica tener una percepción de dónde se ha estado, una reflexión sobre el pasado que no nos ancla, y una idea de hacia dónde vamos, para poder anticiparnos a las cosas.

Este libro nos ayudará a:

- Relajarnos y aclarar nuestros objetivos para dirigirnos hacia ellos de forma más calmada.
- Mejorar la habilidad para relacionarnos con las demandas y ansiedades de otras personas.
- Liberarnos de pensamientos y de patrones mentales negativos.
- Mejorar la percepción de la realidad y aprender a modificarla.

Con más de cien ejercicios fáciles para practicar en cualquier momento, este libro se convertirá en una guía esencial que nos enseñará a relacionarnos de una forma más directa con la vida.



Colección: Gestión del conocimiento

P.V.P.: 12,50€
128 páginas

Lanzamiento:
noviembre de 2015



Gill Hasson

Es maestra, formadora y escritora. Tiene más de 20 años de experiencia en temas de desarrollo y capacitación personal y profesional. Ha escrito varios libros sobre el tema y su objetivo es ayudar a las personas a desarrollar todo su potencial para vivir la vida que desean.