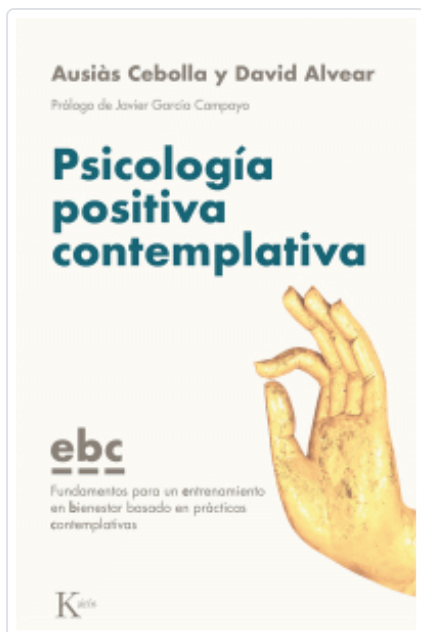


# PSICOLOGIA POSITIVA CONTEMPLATIVA



## CEBOLLA I MARTI, AUSIAS / ALVEAR MORON,

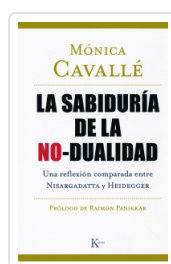
### SINOPSIS

Dos de los movimientos más interesantes surgidos a finales del siglo pasado en el ámbito científico de la felicidad son el de las ciencias contemplativas (incluyendo mindfulness y compasión) y el de la psicología positiva. Este libro es la primera aproximación rigurosa entre estos ámbitos. El Programa de Entrenamiento en Bienestar basado en prácticas Contemplativas (EBC) ahonda en la posibilidad de entrenar habilidades que funcionan como causas del bienestar: la detección y mantenimiento de emociones positivas, la recuperación funcional ante emociones difíciles, la gestión de la atención y el aumento del altruismo y la compasión. La felicidad humana es susceptible de aumentar mediante el entrenamiento mental/conductual adecuado sustentado en acciones virtuosas. Los autores se apoyan en decenas de investigaciones relativas al campo de las ciencias contemplativas y la psicología positiva. ...



Editorial	KAIROS
Materia	<Genérica>
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788499887128
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	130x200x16 mm.
Peso	332
Precio (Imp. inc.)	16,00€
Idioma	Español

### Títulos relacionados



SABIDURÍA DE LA NO-DUALIDAD  
CAVALLE CRUZ, MONICA



TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA  
SNEL, ELINE



CUEVA Y EL COSMOS  
HARNER, MICHAEL



SENDA DEL CHAMAN  
HARNER, MICHAEL