MINDFULNESS EN EL CUERPO: EL ESPIRITU DE HAKOMI

MARTIN, DONNA

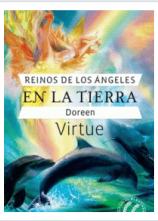
SINOPSIS

Hakomi: Mindfulness en el cuerpo y presencia amorosa Hakomi es una manera de usar mindfulness para el autodescubrimiento y la sanación emocional. Lo pueden usar psicólogos, psicoterapeutas, consejeros, trabajadores sociales y sanadores de todo tipo, y también profesores, entrenadores y otros profesionales de la ayuda, así como cualquiera que quiera vivir y relacionarse con otras personas de manera más consciente. Hakomi es una manera suave pero poderosa de aplicar mindfulness específicamente para revelar y transformar las creencias y hábitos subyacentes que afectan a cómo experimentamos la vida. Es efectivo para manejar y transformar el estrés, el agotamiento, los asuntos de salud y de relación, así como cualquier otro desafío de la vida. Hakomi es un viaje para descubrir cómo reaccionamos inconscientemente y de forma habitual con las demás personas en nuestras vidas y cómo organizamos nuestra experiencia de acuerdo con antiguas creencias y actitudes. En este libro, Donna Martin, pionera de Hakomi y portadora del legado de Ron Kurtz, te acompañará amablemente a descubrir el hermoso poder de la presencia amorosa, un estado en el cual la experiencia del momento presente, la experiencia de lo que Kurtz llamó ½estar y estar con+, es abrazada como una bendición y un regalo. En Hakomi, el mindfulness se ha convertido en una práctica relacional, imbuida de compasión y amor. ...

Editorial	EDITORIAL ELEFTHERIA
Materia	MEDITACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788494964176
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	153xx12 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	24,00€
Idioma	Español

Títulos relacionados

A DORMIR CON MIS ANGELITOS
PODIO, REBECA / MARTA SOFIA



REINOS DE LOS ANGELES DE LA TIERRA
VIRTUE, DOREEN

COMO ESCUCHAR A TUS ANGELES
VIRTUE, DOREEN

DESPERTAR AL SOÑADOR
BRATNICK, RAECHEL