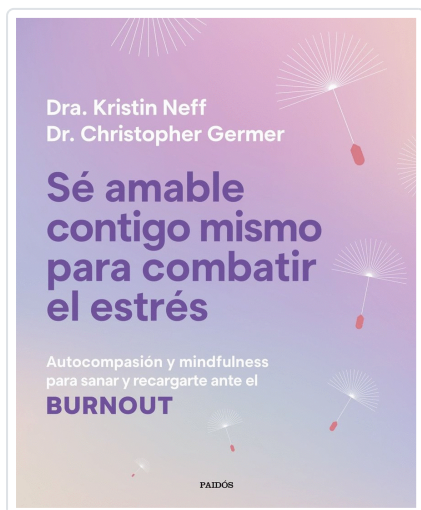


SÉ AMABLE CONTIGO MISMO PARA COMBATIR EL ESTRÉS



NEFF, KRISTIN ; GERMER, CHRISTOPHER K.

SINOPSIS

Los pioneros en autocompasión Kristin Neff y Christopher Germer ofrecen una guía práctica para afrontar el burnout, mostrando cómo la amabilidad hacia uno mismo y el mindfulness son claves para sanar, recargarse y recuperar la resiliencia en tiempos de agotamiento. «Estoy cansado de sentirme estresado todos los días». «No soporto tener tan poco impacto a pesar de preocuparme tanto y trabajar tan duro». «Ya no me queda nada más que dar».

Tras años desarrollando y enseñando su reconocido programa Mindful Self-Compassion (MSC), Kristin Neff y Christopher Germer han comprobado que este enfoque resulta especialmente útil para todos aquellos que luchan contra el burnout, ese agotamiento que drena el alma: desde profesionales de la salud, docentes y cuidadores, hasta empresarios y empleados.

En un libro que resulta tan cercano como estimulante, descubriremos en cada capítulo la empática historia de una persona al límite y, con una dosis de autocompasión fácil de asimilar, una sencilla herramienta anti-burnout basada en las prácticas del MSC para superar la situación.

En Sé amable contigo mismo para combatir el estrés los autores nos presentan maneras rápidas y eficaces de recargar nuestras pilas, reducir el estrés y, sobre todo, de ser amable con nosotros mismos, para que también podemos estar presente para los demás....



Editorial	PAIDOS
Materia	[VS] AUTOAYUDA, DESARROLLO PERSONAL Y CONSEJOS PRÁCTICOS
EAN	9788449345166
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	245x188x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	22,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	25/03/2026