

RESPIRAD



SNEL, ELINE

SINOPSIS

Los adolescentes son divertidos, frágiles, imprevisibles y, a veces, difíciles. Anhelan independencia, pero a menudo todavía no pueden afrontarla; y esto requiere mucha energía, tanto de los propios adolescentes como de los adultos con quienes tratan.

Escrito con la misma sencillez e inteligencia que Tranquilos y atentos como una rana (convertido ya en un éxito mundial de ventas), Respirad está escrito tanto para padres y padrastros de adolescentes como para terapeutas y profesores.

Eline Snel nos enseña cómo no reaccionar de inmediato ante tu hijo. Propone estar plenamente presentes en la turbulencia en la que se encuentra. Lo que hace falta es estar abiertos, sin juzgar, con una atención amable y consciente. Así también puedes conectar con tu propia sabiduría y vitalidad. Para hacerlo hace falta cultivar la valentía, la confianza y la compasión.

Respirad está destinado a convertirse en el libro de referencia para la práctica del mindfulness para padres con hijos adolescentes. Se incluye un CD con 13 meditaciones para padres. Para los adolescentes hay ejercicios descargables en nuestra web....



Editorial	KAIROS
Materia	[VXM] MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU: MEDITACIÓN Y VISUALIZACIÓN
EAN	9788411214728
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	200x130x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,50€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	15/05/2026