

Link do produktu: <https://www.deesis.com.pl/medytacja-to-nie-to-co-myslisz-jon-kabat-zinn-p-11668.html>



Medytacja to nie to, co myślisz-Jon Kabat-Zinn

Cena

29.90 zł

Opis produktu

Mindfulness to pierwszy krok do bycia sobą

Jeden z najwspanialszych nauczycieli mindfulnessu, jakiego kiedykolwiek spotkasz.

Jack Kornfield

Jon Kabat-Zinn to jeden z pionierów światowego ruchu mindfulness, powszechnie znany popularyzator medytacji i płynących z niej korzyści. Miliony ludzi na całym świecie podejmują dziś formalną praktykę medytacji uważności. Czym jednak jest medytacja? Dlaczego warto jej spróbować i w jaki sposób doskonalić tę umiejętność?

W dzisiejszym świecie medytacja to zajęcie, które wymaga prawdziwej odwagi, a zanurzenie się w świadomości jest tak naprawdę przejawem troski. Medytacja to nie to, co myślisz jest odpowiedzią na wszystkie dręczące Cię pytania i dowód na to, jak istotna jest praktyka uważności.

Dr Jon Kabat-Zinn jest emerytowanym profesorem medycyny, inicjatorem programu redukcji stresu opartego na uważności (MBSR) oraz założycielem Centrum Badań nad Zastosowaniem Uważności w Medycynie, Opiece Zdrowotnej i Społeczeństwie na Wydziale Medycyny Uniwersytetu Massachusetts. Jest autorem licznych bestsellerów, takich jak *Życie, piękna katastrofa*, *Gdziekolwiek jesteś, bądź*, *Uważność dla początkujących*. Wraz z żoną Mylą napisał poradnik *Dary codzienności*. Podręcznik świadomego rodzicielstwa.

liczba stron: 280

format: 139 mm x 209 mm