Dane aktualne na dzień: 25-11-2026 04:35

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