Dane aktualne na dzień: 16-11-2026 02:17

Link do produktu: https://www.deesis.com.pl/praktyka-uwaznosci-dla-poczatkujacych-jon-kabat-zinn-wyd-czarna-owca-p-9254.html



Praktyka uważności dla początkujących - JON KABAT-ZINN wyd. Czarna owca

Cena	**44.00 zł**
Kod EAN	**9788382526646**
Producent	**Czarna Owca**

Opis produktu

JON KABAT-ZINN

Praktyka uważności dla początkujących

tytuł oryginału: Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment - and Your Life

tłumaczenie: Jerzy Paweł Listwan

data wydania: 24.02.2021

liczba stron: 208

format: 139 mm x 209 mm

Opis:

Odzyskaj chwilę obecną i pełnię życia

Wszystko i cokolwiek – pieszczota wiatru na skórze, gra światła i cienia, czyjś wyraz twarzy, jakiś przejściowy skurcz w ciele, jakaś przelotna myśl – może stać się dla nas nauczycielem chwili bieżącej, przypominać nam o możliwości bycia w pełni obecnym. Wszystko i cokolwiek – o ile świadomie wyjdziemy temu naprzeciw.

JON KABAT-ZINN

Recepta na życie bardziej świadome wydaje się dość prosta: stale na nowo powracać uwagą do tego, co właśnie się dzieje. Każdy, kto tego próbował, wie jednak, że dopiero w tym momencie pojawiają się zasadnicze pytania dotyczące naszego funkcjonowania.

„Praktyka uważności dla początkujących” dostarcza odpowiedzi, spostrzeżeń i wskazówek, które pomogą – chwila po chwili – przestawiać świadomość tak, aby nasz kontakt z samym sobą i ze światem był pełen przestrzeni i światła, wiarygodny, nacechowany miłością.

Doktor Jon Kabat-Zinn jest twórcą metody MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction, redukcji stresu poprzez uważność), stosowanej dziś w ośrodkach zdrowia, szpitalach i klinikach w różnych częściach świata. Założył Klinikę Redukcji Stresu przy Centrum Medycznym Uniwersytetu Massachusetts oraz Centrum na Rzecz Uważności w Medycynie, Opiece Zdrowotnej i Społeczeństwie. Jego książki poświęcone między innymi praktyce uważności stały się międzynarodowymi bestsellerami. Światową sławę przyniosły mu „Życie – piękna katastrofa” oraz „Gdziekolwiek jesteś, bądź”. Jest współautorem prac „Świadomą drogą przez depresję. Wolność od chronicznego cierpienia” oraz „Dary codzienności. Podręcznik uważnego rodzicielstwa”.