



Cena	44.00 zł
Kod EAN	9788382526646
Producent	Czarna Owca

JON KABAT-ZINN

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”.