

Tomarse tiempo para meditar es recuperar el equilibrio emocional, la calma interior, la lucidez, la tolerancia y la benevolencia...

En un mundo hiperacelerado que nos satura a diario con pantallas y exigencias, a menudo nos descubrimos desconectados de nosotros mismos y de nuestras auténticas necesidades.

Décadas de investigaciones científicas han confirmado las virtudes de la meditación y sus beneficios en nuestra salud física y mental. La meditación es al cerebro lo que el ejercicio físico al cuerpo.

Con *Tiempo de meditar*, el doctor Christophe André, uno de los pioneros de la meditación en Europa, nos guía con su particular claridad y sensibilidad hacia lo mejor y más profundo de nosotros mismos. En nueve capítulos muy accesibles, esta obra nos revela lo esencial para comprender y practicar la meditación:

- ¿Qué es el mindfulness o meditación de «atención plena»?
- ¿Qué dice la ciencia?
- ¿De qué tradiciones procede?
- ¿Cuáles son sus virtudes y limitaciones?
- ¿Cómo se medita?

Christophe André es médico psiquiatra, especialista en trastornos emocionales. Hace muchos años que se interesó por la meditación, tanto como practicante como para utilizarla con sus pacientes. Se formó en mindfulness y se convirtió en uno de los primeros en proponerlo en el marco de los protocolos terapéuticos, en el Servicio Hospitalario-Universitario del Hospital Sainte-Anne, de París. Es autor de numerosos éxitos de ventas, publicados en castellano por la Editorial Kairós.

Psicología

Imagen cubierta: Vetre Antanaviciute Meskauskiene

www.editorialkairos.com

www.letraskairos.com

