

Aprender a practicar Mindfulness

マインドフルネス実践法



著者: [クリストファー・ジャマー Christopher Germer](#) [1]

著者: [ビセンテ・シモン Vicente Simón](#) [2]

出版社: [セリヨ Sello Editorial S.L.](#) [3]

言語: スペイン語

発行年: 2011

ページ: 220

刷数: 4

定価: 14.90 €

ISBN: 978-84-15132-04-2

ジャンル: その他

SPRING

2012

シーズン: スプリング 2012

本書はマインドフルネスを実践し、だれもが潜在的に持つ能力を開発するための、わかりやすく直接的なガイド。心身の健康の鍵は感情のバランスを保つことにある。怒りや憤り、悲しみ、抑うつ状態といったネガティブな感情が精神を支配すると、日常的問題の解決法を見出さなくなってしまう。マインドフルネス（瞑想）を実践して精神をきりかえ、バランスを保って精神を安定させるのに必要な状態を作り出すことで、周囲の現実をはっきりと見て、以前は解くことができなかった問題を解決しよう。

翻訳権の窓口会社名: Sello Editorial, S.L. セリヨ

CIF: B65127417

所在地: Passeig de Gràcia, 118, Pral 1º, Barcelona 08008

担当: Consuelo Olaya コンスエロ・オラヤ

電話: 932553114

メール: consuelo.olaya@selloeditorial.com [4]

URL: <http://www.selloeditorial.com> [5]

Source URL: <http://www.newspanishbooks.jp/book-jp/aprender-practicar-mindfulness>

Links:

[1] <http://www.newspanishbooks.jp/author-jp/kurisutohuaziyama-christopher-germer>

[2] <http://www.newspanishbooks.jp/author-jp/bisentesimon-vicente-simon>

[3] <http://www.newspanishbooks.jp/publisher-jp/seriyo-sello-editorial-sl>

[4] <mailto:consuelo.olaya@selloeditorial.com>

[5] <http://www.selloeditorial.com>