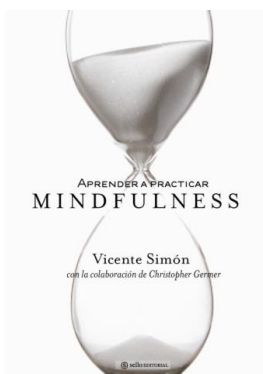


RECOMENDACIONES DE LIBROS POR SERENA-MENTE (Fundipp)

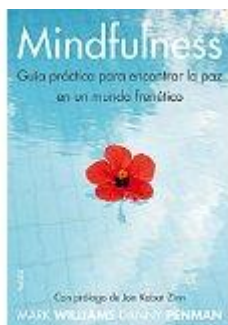
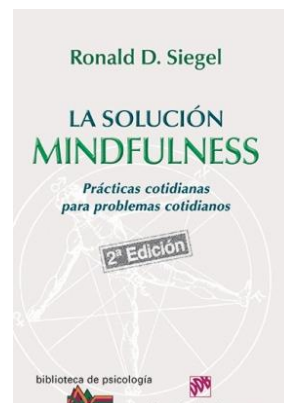
APRENDER A PRACTICAR MINDFULNESS. *Vicente Simón.*



Este libro es una guía sencilla y directa para aprender a practicar Mindfulness y desarrollar esta habilidad que todos poseemos en estado latente. La clave del bienestar físico y mental se encuentra en el equilibrio emocional. Sentimientos negativos como la rabia, la indignación, la tristeza o incluso los estados depresivos acaban dominando nuestra mente y nos incapacitan para encontrar las soluciones a los problemas presente de cada día. Practicando Mindfulness (meditación) vamos a cambiar nuestra mente, encontrar el equilibrio y crear las condiciones necesarias para calmar la mente y ver con claridad la realidad que nos rodea y solucionar los problemas que antes éramos incapaces de resolver.

LA SOLUCIÓN MINDFULNESS. *Ronald D. Siegel.*

La plena conciencia brinda una senda hacia el bienestar y un herramental para hacer frente a los escollos de la vida cotidiana Y aunque pueda parecer una cosa exótica, podemos cultivarla -y cosechar sus comprobados beneficios- sin un adiestramiento ni gasto de tiempo especiales. El doctor Ronald Siegel, experimentado terapeuta y experto en esta rama de la psicología, nos muestra en esta guía de agradable lectura cómo hacerlo exactamente. Podremos utilizar estrategias eficaces mientras nos dirigimos en coche al trabajo, sacamos a pasear el perro o lavamos los platos; también encontraremos otros consejos útiles para poner en práctica un plan sencillo y formal en tan sólo veinte minutos al día. Unos planes de acción flexibles, graduales, nos ayudarán a vivir más centrados y a ser más eficaces en nuestro quehacer cotidiano; es decir, a hacer frente a sentimientos difíciles como, por ejemplo, la ira y la tristeza; a profundizar nuestra relación de pareja; a sentirnos más descansados y menos estresados; a domeñar hábitos poco sanos; a encontrar alivio a la ansiedad y la depresión, y a resolver problemas relacionados con el estrés tales como el dolor, el insomnio y otros de orden físico.



MINDFULNESS: GUÍA PRÁCTICA PARA ENCONTRAR LA PAZ EN UN MUNDO FRENÉTICO. *Mark Williams, Danny Penman.*

Esta obra nos propone una serie de prácticas sencillas y efectivas que podemos aplicar en nuestro día a día para poner fin a la tristeza, el estrés, la ansiedad y el cansancio mental, consiguiendo así la joie de vivre. Es un tipo de felicidad profunda que impregna todo lo que hacemos y nos ayuda a afrontar con entereza los peores acontecimientos que la vida nos puede deparar. El libro se fundamenta en la Terapia Cognitiva Basada en el Mindfulness (TCBM), y se centra en un estilo de mindfulness que sólo requiere unos pocos minutos de meditación diarios que nos aportan una gran serenidad.



MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA. Jon Kabat-Zinn.

En este libro, Jon Kabat-Zinn nos muestra el camino para practicar la meditación y desarrollar la atención plena en nuestras propias vidas. Se dirige tanto a los que llegan a la meditación por primera vez como a aquellos practicantes experimentados, a todos aquellos que desean disfrutar de todos los momentos enriquecedores de la vida.

SE AMABLE CONTIGO MISMO. EL ARTE DE LA COMPASIÓN HACIA UNO MISMO. Kristin Neff.

La búsqueda incansable de una autoestima sana se ha convertido en una religión tiránica. Nuestra cultura ultracompetitiva nos indica que tenemos que estar por encima de la media para sentirnos bien con nosotros mismos, pero siempre hay alguien más atractivo, más brillante o más inteligente. Y aunque logremos una gran autoestima durante un tiempo, parece que no somos capaces de mantenerla a largo plazo. El sentido de nuestra propia valía sube y baja como una pelota de ping-pong en función de nuestros éxitos o fracasos. Por suerte, existe una alternativa a la autoestima y muchos expertos consideran que representa un camino mejor y más eficaz hacia la felicidad: la compasión hacia uno mismo. La investigación llevada a cabo por Kristin Neff y otros importantes psicólogos indica que las personas que se muestran compasivas con sus fracasos y sus imperfecciones disfrutan de un mayor bienestar que aquellas que se juzgan a sí mismas continuamente. Este libro Kirk D. Kirk D. Strosahl y Patricia J. Robinson. Ambos autores demuestran de manera contundente por qué es tan importante la autocompasión y te ofrece el mismo apoyo afectuoso que tú brindarías a un buen amigo. Ameno, fácil de leer y totalmente accesible, este libro tiene el poder de cambiar tu vida.



VIVE TU MOMENTO, AQUÍ Y AHORA. Kirk D. Strosahl y Patricia J. Robinson

Ambos autores demuestran de manera contundente por qué es tan importante la autocompasión y te ofrece el mismo apoyo afectuoso que tú brindarías a un buen amigo. Ameno, fácil de leer y totalmente accesible, este libro tiene el poder de cambiar tu vida.

