

diversa

E D I C I O N E S

DOSSIER DE PRENSA

mindfulness

para vivir
sin miedos

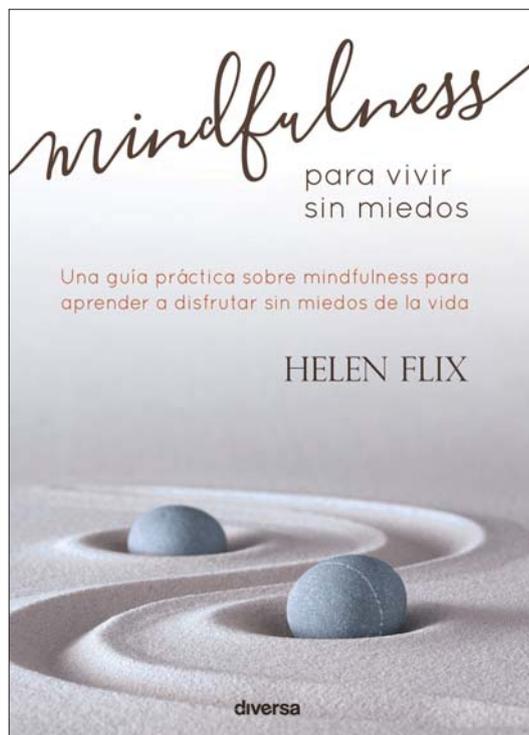
Una guía práctica sobre mindfulness para
aprender a disfrutar sin miedos de la vida

HELEN FLIX



diversa

“EL MINDFULNESS PUEDE TRANSFORMAR EL HECHO
DE VIVIR LA VIDA EN UNA GRAN EXPERIENCIA”.



Mindfulness para vivir sin miedos Helen Flix

«Mindfulness» es una palabra que últimamente se ha puesto de moda, aunque en realidad se trata de una práctica que, de manera implícita o explícita, se ha venido utilizando desde hace tiempo en ámbitos tan aparentemente distantes como la medicina académica o algunas religiones. El mindfulness, que cada día está más presente en el ámbito clínico, puede ayudarnos a mejorar nuestra salud física y emocional. Es una herramienta con la que podemos hacernos más fuertes, menos vulnerables y más conscientes de nosotros mismos y de nuestras emociones; una herramienta que nos dará más seguridad y nos permitirá vivir sin miedos y con mayor plenitud el «aquí y ahora», algo esencial para sentirnos mejor y disfrutar el presente.

Helen Flix

Licenciada en Psicología Clínica y de la Salud, con estudios superiores de Música, Medicina y Nutrición. Estudió Medicina Tibetana en Nepal, India y Tíbet e Hipnosis Clínica en la Universidad de Barcelona. Es colaboradora de la Asociación Española de Micro-inmunoterapia, de la Societat Catalana de Neuropsicología y de los laboratorios homeopáticos Labo-Life. Dirige L'Espai Psicosalut en Barcelona, donde imparte cursos de mindfulness, hipnosis, counseling, flores de Bach y medicina tibetana, y ejerce psicoterapia holística. Tiene publicados doce libros, entre ellos *Padres conscientes*, *niños felices* y *El chamán*.

INTERÉS COMERCIAL Y EDITORIAL

1. Con ejercicios prácticos de mindfulness
2. Una guía para combatir nuestros miedos
3. Autora con gran experiencia y libros publicados
4. Reseñas confirmadas en medios y entrevistas en radio

FICHA TÉCNICA

Fecha de lanzamiento: Abril de 2016

ISBN: 978-84-944037-4-3

IBIC: VXM, VXH, VSPM

Encuadernación: Rústica con solapas

Medidas: 15x21,6

Páginas: 134

P.V.P.: 11,95 €



Si tienes hijos, te recomendamos otro libro de la autora

Ser padres es la aventura más arriesgada pero gratificante que se pueda vivir. La educación de los hijos comienza cuando nacen. Para que el niño pueda desarrollar su autoestima, y convertirse en alguien capaz de confiar en la vida y en los demás, hay que fijarse en lo positivo y no en lo negativo, reforzarle en lugar de castigarle, negociar y dialogar antes que imponer, hacerle ver que nadie nace enseñado, que hay que cometer errores para aprender.

Aunque a menudo los padres tienen la sensación de haber fracasado en esta tarea, nunca es tarde para corregir y mejorar la educación y la convivencia con los hijos. Conseguirlo exige mucha paciencia y autocontrol, pero con el tiempo se crean relaciones sólidas, duraderas y de confianza.

Este libro aporta las pautas para alcanzar este objetivo, aprendiendo a educar en valores a los hijos, reconocer y entender su personalidad, adaptarse a los nuevos tipos de familia, mejorar las relaciones con los hermanos, corregir las llamadas conductas problemáticas o aplicar las técnicas de meditación más adecuadas para cada edad.



Fue "Libro de la semana"
en Amazon

Lo último



Más información o entrevistas con el autor:
Prensa Diversa Ediciones
Teléfono: 977 881 719
Correo electrónico: diversa@diversaediciones.com