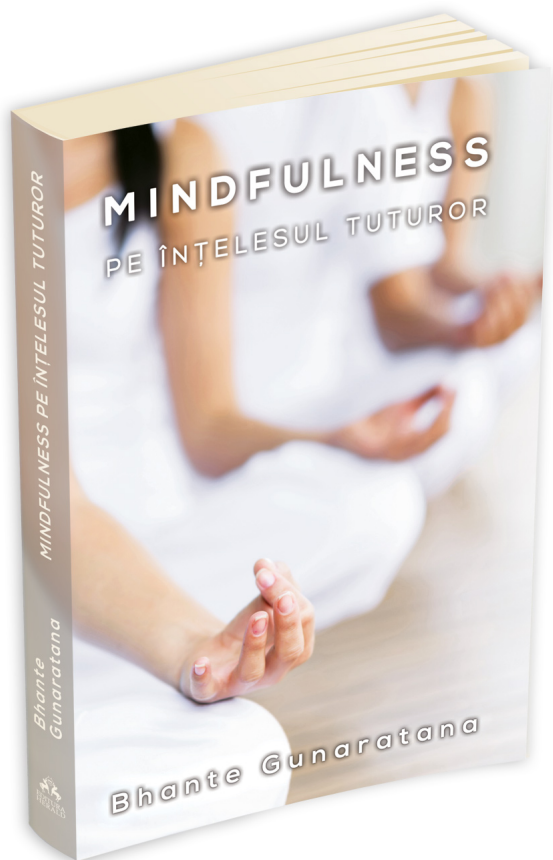


Mindfulness pe intelesul tuturor



Cu mai mult de un sfert de milion de exemplare vandute - Mindfulness pe intelesul tuturor este una dintre cele mai influente car?i dedicate atentiei constiente si o excelenta introducere in medita?ie. Este o carte pe care oamenii o citesc - o iubesc si si-o daruiesc unii altora – o carte despre care vorbesc si scriu - asupra careia reflecteaza si la care se intorc iar si iar.

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 30,00 lei

Pret cu reducere: 28,57 lei

Pretul de vanzare: 30,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere



Cu mai mult de un sfert de milion de exemplare vandute, *Mindfulness pe intelesul tuturor* este una dintre cele mai influente carti dedicate atentiei constiente si o excelenta introducere in meditatie. Este o carte pe care oamenii o citesc, o iubesc si si-o daruiesc unii altora – o carte despre care vorbesc si scriu, asupra careia reflecteaza si la care se intorc iar si iar.

Cu bine-cunoscuta claritate ce il caracterizeaza,

„[Mindfulness pe intelesul tuturor este] o capodopera.”

(Jon Kabat-Zinn)

„O carte clasica - una dintre cele mai bune surse in limba engleza - ce ofera explicatii autorizate asupra mindfulness.”

(Daniel Goleman)

„O carte foarte valoroasa pentru incepatori... in special pentru oamenii care nu au acces la un maestru.”

(Larry Rosenberg, autorul cartii *Breath by Breath*)

„Cartea aceasta este o adevarata Biblie a mindfulness-ului.”

(Barry Boyce, editor al *Mindful magazine* si *The Mindfulness Revolution*)

„[Mindfulness pe intelesul tuturor este] uimitor de clara si de simpla.”

(Joseph Goldstein, autorul cartii *A Heart Full of Peace*)

„Plina de miez si practica.”

(Shambhala Sun)

CUPRINS

Prefata	5
Introducere: Buddhismul american	7
Meditatia - De ce ne-ar interesa?	14
Ce nu este meditatiea	29
Ce este meditatiea	46
Atitudine	61
Practica	68
Ce sa faceti cu corpul	92
Ce trebuie sa faceti cu mintea	99
Structurarea meditatiei	114
Organizarea practicii	126
Confruntarea cu problemele	139
Confruntarea cu distragerile – I	165

Confruntarea cu distragerile – II	173
Atentia constienta (Sati)	196
Atentie constienta versus concentrare	213
Meditatia in viata de zi cu zi	225
Ce aveti de castigat din asta	243
Despre autor	253

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.