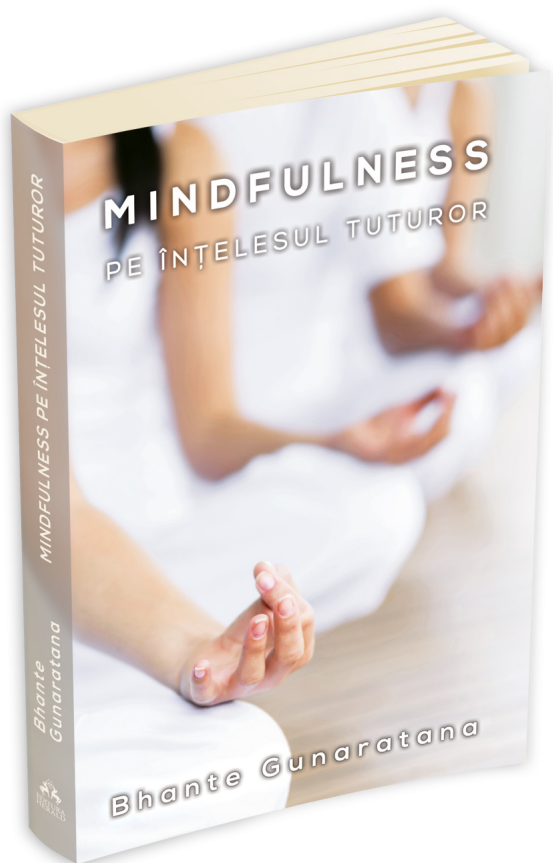


## Mindfulness pe intelesul tuturor



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.