

# Mindfulness en la era del miedo y la ansiedad: El arte de elegir la paz

Clara Badino

## Mindfulness

en la era del miedo y la ansiedad

El arte de elegir la paz



<b>Pages:</b>	142
<b>Genre:</b>	Uncategorized
<b>Goodreads Rating:</b>	4.67
<b>Author:</b>	Clara Badino
<b>Published:</b>	October 1st 2015 by GRIJALBO
<b>Language</b>	English
<b>ASIN</b>	B015NJJYDG

[Mindfulness en la era del miedo y la ansiedad: El arte de elegir la paz.pdf](#)

[Mindfulness en la era del miedo y la ansiedad: El arte de elegir la paz.epub](#)

Mindfulness es una enseñanza que proviene del budismo. Significa intención, atención pura, recepción y presencia del corazón. Nos propone regresar a nosotros mismos, cultivar la atención relajada y entrenarnos en la calma. En tiempos acelerados y vertiginosos como los que vivimos, el miedo y la ansiedad parecen haber monopolizado nuestra mente, y lo que debería darse naturalmente simplemente no sucede. Como acto reflejo de supervivencia, vivimos atados al pasado y obsesionados con predecir el futuro. Mindfulness consiste en concentrarnos en el aquí y ahora; estar en lo que hacemos, en lugar de dejar vagar nuestra mente.

Es una práctica de meditación que modifica la manera de percibir el mundo, la vida y a uno mismo. Nos enseña a ejercitar la aceptación: observarnos sin juicios, sin interpretaciones ni críticas. Y nos demuestra que, cuanto más rechazamos la incomodidad en nuestra vida, más la generamos. Mindfulness en la era del miedo y la ansiedad es el primer libro de Clara Badino, embajadora de esta práctica en la Argentina, quien imparte entrenamientos desde hace años y propone guiarnos en el camino de su aprendizaje.