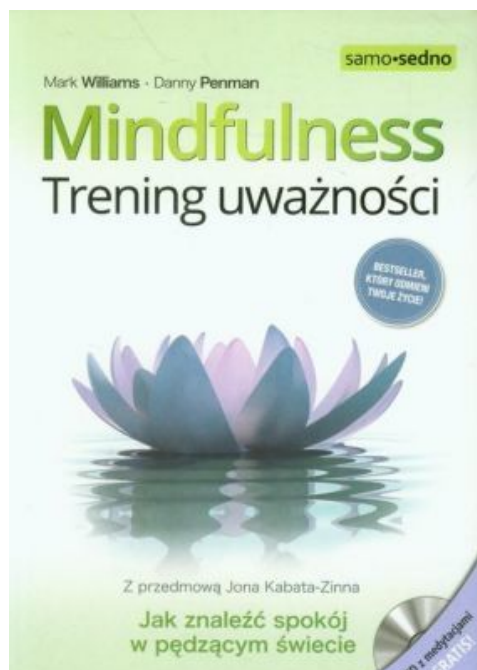


MINDFULNESS Trening uważności z płytą CD



Cena: 34,00 PLN

Opis słownikowy

Autor	Mark Williams
ISBN	978-83-7788-415-7
Rok wydania	2014
Wydawca	Edgard
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Okładka	Miękka
Liczba stron	216
Format	16.5x23.5cm

Opis produktu

„Spokój w świecie zewnętrznym jest możliwy pod warunkiem, że odczuwamy spokój wewnętrzny. Książka Marka Williama i Danny’ego Penmana pozwala ten stan osiągnąć”.

– Goldie Hawn, amerykańska aktorka

„Książka godna polecenia. Przedstawia praktykę uważności, dzięki której możemy doświadczać pełni życia, tu i teraz”.

– Dagmara Gmitrzak, trenerka rozwoju osobistego, terapeutka, socjolog, autorka książek

MARK WILLIAMS – profesor psychologii klinicznej na Uniwersytecie Oksfordzkim, dyrektor Oxford Mindfulness Centre. Jeden z twórców terapii poznawczej opartej na uważności (MBCT).

DANNY PENMAN – doktor biochemii, dziennikarz „Daily Mail”, współpracujący również z „The Independent” oraz telewizją BBC.

Współautor i autor poradników poświęconych zagadnieniu mindfulness.