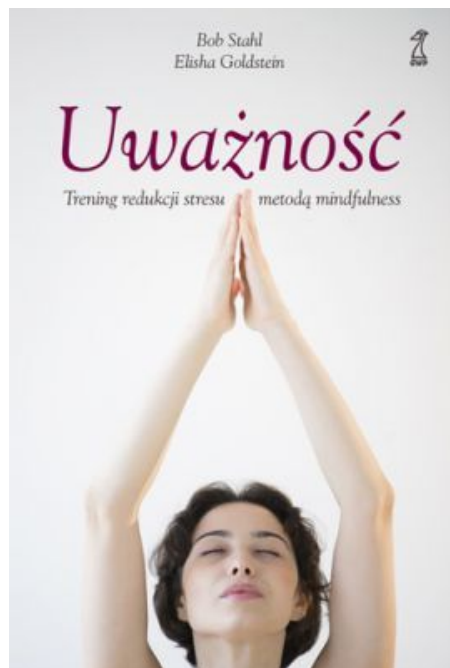


UWAŻNOŚĆ Trening redukcji stresu metodą mindfulness



Cena: 24,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Bob Stahl, Elisha Goldstein
ISBN	978-83-7489-594-1
Rok wydania	2015
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	I
Okładka	miękka
Liczba stron	248
Format	155x235
EAN	9788374895941
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkowicz

Opis produktu

Autorzy:

Bob Stahl - ukończył studia psychologiczne na Uniwersytecie w Kalifornii. W latach 1980-81 został mnichem oraz przebywał przez jakiś czas w Birmie, gdzie coraz bardziej interesował się medytacją. W 1981 roku pomógł przy założeniu klasztoru Taungpulu Kaba-Aye w Kalifornii. Od 1991 roku prowadzi treningi z zakresu redukcji stresu metodą uważności.

Elisha Goldstein - ukończył studia magisterskie na wydziale psychologii transpersonalnej. Odbył szkolenia z zakresu nauczania redukcji stresu opartej na uważności. Obecnie prowadzi zajęcia z redukcji stresu jak również prowadzi prywatną praktykę jako psycholog kliniczny w Los Angeles.

Patronat:

Polskie Towarzystwo Mindfulness, The Mind Institute, Polski Instytut Mindfulness, Wellnessday, Klinka Stresu, Koło Naukowe Mindfulness

Recenzja:

"Książka „Uważność” autorstwa B. Stahla i E. Goldsteina, wydana przez Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, jest praktycznym podręcznikiem uważności. Zbudowana na szkieletcie 8-tygodniowego programu MBSR, zapoznaje czytelniczki i czytelników z kolejnymi praktykami do samodzielnego wykonywania. Znajduje się w niej sporo wskazówek dotyczących praktyki zarówno formalnej, jak i nieformalnej, oraz odpowiedzi na pytania, które mogą pojawić się jako efekt praktyki. Ciekawa pozycja dla gotowych, żeby „wskoczyć do wody”."

Marta Znaniecka - nauczycielka MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*). Redustres

Polecamy recenzje:

Uroda i Zdrowie