

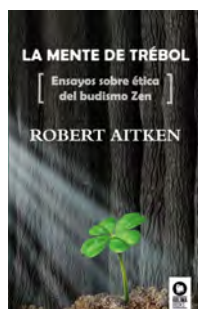
COLECCIÓN
LÍDERES QUE CAMBIAN EL MUNDO

PVP: 20 euros
Rústica con solapas
14 x 22 cm
368 páginas
ISBN: 978-84-16994-74-8
Código IBIC: VXM
Código BISAC: OCC010000 BODY, MIND & SPIRIT / Mindfulness & Meditation
Tags: Javier Carril, mindfulness, meditación

© 2018 Editorial Kolima



TÍTULOS RELACIONADOS



7 HÁBITOS DE MINDFULNESS

PARA EL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL

¿Qué es mindfulness? ¿Tiene algún soporte científico? ¿Qué beneficios puede obtener con él cualquier persona? Y sobre todo, ¿qué hay que hacer, cómo se practica y cómo se integra en la vida y en el trabajo? Estas son cuestiones que este libro resuelve de manera ágil y práctica, combinando ejercicios y herramientas con una sólida explicación de los fundamentos teóricos y científicos del *mindfulness*. Todo ello a través de 7 hábitos del *mindfulness*, una estructura que te ayudará a generar los hábitos positivos necesarios para aumentar tu felicidad vital y tu rendimiento profesional.

JAVIER CARRIL



Es una referencia en el mundo del desarrollo profesional y personal. Es conferenciante, *coach* ejecutivo y formador de cientos de directivos y profesionales de grandes empresas en habilidades directivas desde 2005, con su empresa consultora Execoach. Ha diseñado un programa propio de *mindfulness* para empresas y organizaciones que ha tenido un enorme éxito. Es autor de tres libros más: *Zen Coaching* (2008), *Desestrésate* (2010) y *El hombre que se atrevió a soñar*, que fue nominado a Mejor Libro de Empresa en España en 2014. Ha sido formado como instructor de *mindfulness* por *The Center for Mindfulness* de la Universidad de Massachusetts y es *coach* certificado por la International Coach Federation.

“Este libro es el manual definitivo para entender y practicar mindfulness”

¿POR QUÉ COMPRAR ESTE LIBRO?

- El *mindfulness* está revolucionando el mundo del desarrollo personal, dentro y fuera de las empresas
- Javier Carril es uno de los mejores entrenadores de *mindfulness* de este país
- El libro incluye todas las técnicas *mindfulness* y audios de práctica de todas ellas