

## Libro: "Niños atentos y felices con Mindfulness"



"Hay un gran número de evidencias entre la práctica de mindfulness y el bienestar de los alumnos, su rendimiento académico, habilidades sociales y salud física de niños y adolescentes" ENVÍO GRATUITO 100 primeras unidades!! -

[ver videos](#)

[escuchar audios](#)

Calificación: Sin calificación

**Precio**

\$16.90

\$16.90

\$0.65

[Haga una pregunta sobre este producto](#)

Descripción

**Te interesa este libro firmado y dedicado? Sí? Por favor indícalo en "comentarios" al completar la compra!**

El objetivo de este libro es **AYUDAR** a niños y adolescentes, a hacer que conecten con ellos mismos, con su corazón, que sientan el **gran poder que tienen cuando aprenden a mirar hacia dentro.**

Que entiendan que pueden **crecer desarrollando la capacidad de vivir presentes, de ser felices, de eliminar miedos, obviar juicios y ser mejores personas.**

Para **padres y educadores**, el objetivo es **ORIENTAR y PROPORCIONAR** una guía clara en la aplicación y práctica de las herramientas que nos brinda el mindfulness.

En este libro recojo las herramientas que trabajo en el programa que imparto a grupos de niños y colegios "Niños Atentos y Felices".

El libro está estructurado de la siguiente manera:

- Desarrollo de concepto y prácticas de **atención y atención plena**.
- Desarrollo de la **identificación y gestión de las diferentes emociones** que más preocupan a los niños y adolescentes cómo la **ira, celos, miedos y tristeza**.
- La última parte está centrada en el desarrollo de una **autoestima sana, autocompasión, compasión hacia los demás, gratitud y escucha consciente o compasiva**. Ingredientes básicos para la felicidad.
- Añado un capítulo dedicado a padres y profesores atentos con sugerencias para **educar desde la consciencia**.
- Finalizo con un capítulo sobre la vida mindful, con consejos que nos ayudan a integrar **mindfulness en el día a día** para vivir la vida en el presente.
- El libro cuenta con un apéndice con las **imágenes de las posturas de yoga y acroyoga**, que se realizan en mis talleres. Como veréis la práctica de yoga, ayuda de forma muy importante con el objetivo del desarrollo de la atención.
- También incluyo **registros de prácticas** para que podáis establecer secuencias lógicas en cuanto al desarrollo de la atención, gestión de emociones y cultivo de la autocompasión y compasión.
- Así como sencillas meditaciones creadas por mí, especialmente para que los niños las puedan comprender y practicar.
- Cada capítulo de este libro cuenta con una explicación teórica simple, y otra más importante de explicación de prácticas, y las prácticas en sí. Pues es a través de su experiencia cómo los niños van incorporando, y asimilando los conceptos teóricos.

Las explicaciones, consejos, prácticas que transmito en este libro, son una adaptación del protocolo MBSR (reducción del estrés basado en Mindfulness) del Dr Jon Kabat-Zinn de la Clínica de reducción del estrés del Hospital Universitario de Massachussets, al mundo de los niños. También aporta los conocimientos de psicología, yoga y meditación que he adquirido con muchos años de práctica, y lo más enriquecedor: mis experiencias con mi hija, sobrinos y alumnos de los talleres de mindfulness.

**Comentarios. Debes estar registrado en "Mi cuenta" (abajo) para poder comentar.**

Aún no hay comentarios para este producto.