



ATENCIÓN PLENA

By GALLAGHER, WINIFRED

BOOKS4POCKET, BOOKS4POCKET, 2014. Otros. Condition: New. Dust Jacket Condition: Nuevo. p El poder de la concentración Todo conspira cada vez más para distraernos, para aturdirnos, para dejarnos sordos con una incesante cacofonía de reclamos. (.) Winifred Gallagher descubrió a causa de la enfermedad el misterio de la atención al presente, la facultad fabulosa de la mente humana para concentrarse plenamente en algo, iluminarlo, percibirlo como una revelación, como un tesoro a la vez sólido y fugaz. -Antonio Muñoz Molina, Babelia (El País) La calidad de la vida no depende de la fortuna, la inteligencia o la belleza; ni siquiera de las cosas que nos pasan. La experiencia vital está definida por aquello a lo que elegimos estar atentos. Apoyándose en los últimos descubrimientos en neurociencia, la escritora Winifred Gallagher realiza una investigación apasionante sobre el papel de la atención a la hora de definir la conducta, la experiencia y la identidad humanas. Al elegir los objetos materiales y sujetos mentales a los que atendemos, afirma la autora, no sólo sublimamos nuestro presente; estamos creando nuestro futuro. Página a página, ofrece las herramientas necesarias para convertir una atención involuntaria e inconsciente en otra consciente y enfocada, capaz de crear el tipo...



READ ONLINE
[5.25 MB]

Reviews

This ebook could be well worth a study, and superior to other. It really is basic but unexpected situations inside the 50 % of your ebook. Once you begin to read the book, it is extremely difficult to leave it before concluding.

-- Prof. Buford Ziemann

This publication is great. It really is packed with knowledge and wisdom Your daily life period will probably be transform when you complete reading this article book.

-- Wilford Metz