

Gestión del estrés y la adversidad a través del Mindfulness o conciencia plena

Curso práctico

Jesús Rodríguez Goñi

Índice

Prólogo.....	5
Cap. 1. Bienvenida.....	11
Cap. 2. ¿Qué buscas en este curso?.....	15
Cap. 3. Como utilizar este curso.....	17
Cap. 4. Dolor, adversidad y sufrimiento.....	29
Cap. 5. El sendero de liberación del sufrimiento.....	37
Cap. 6. Centramiento desde El Ser.....	41
Cap. 7. Centramiento desde La Interconexión.....	45
Cap. 8. Ejercicios de preparación y complementarios....	47
Cap. 9. Ejercicios de distinción tensión/relajación.....	53
Cap. 10. Cultivo de la atención a sensaciones sutiles....	59
Cap. 11. Cultivo de la conciencia plena.....	65
Cap. 12. Dia a dia con la adversidad.....	77
Cap. 13. Sugerencias para continuar.....	81
Cuaderno de trabajo.....	93
Lecturas y metáforas.....	117