

Jon Kabat-Zinn

# Obudź się. Jak praktykować uwagę w codziennym życiu

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub



Jon Kabat-Zinn to jeden z najbardziej znanych i wpływowych popularyzatorów ruchu mindfulness. To dzięki niemu medytacja uważności stała się częścią życia milionów ludzi.

Obudź się to praktyczny poradnik, w którym autor odpowiada na pytania dręczące zarówno początkujących, jak i zaawansowanych adeptów medytacji. Jak można się jej nauczyć? Jak wygląda formalna praktyka? Jak w czasach nieustannego rozproszenia przezwyciężyć trudności związane z włączeniem uważności we własne życie?

Odpowiedź na te pytania pomoże nam być bardziej świadomymi swojego ciała i zmysłów, rozwinąć empatię i stać się zdrowszymi fizycznie i psychicznie oraz spełnić się zarówno w drobnych, jak i kluczowych aspektach życia.

W codziennym życiu często nieświadomie zatracamy się w negatywnych myślach i wzorcach, nieraz utykając w nich na dobre. Obudź się pokazuje, jak wyzwolić się z negatywnych schematów, zacząć dostrzegać rzeczy radosne i inspirujące, oraz odnosić się do świata w spokojny, akceptujący sposób.

Poradnik ten uczy, jak cieszyć się życiem z chwili na chwilę, podnieść odporność na stres oraz koncentrację, radzić sobie z bólem i cierpieniem, a także rozwinąć w sobie bardziej wyrozumiałe podejście dla siebie i innych.

Dzięki nauce wiemy, że korzyści płynące z medytacji są nie do przecenienia. W Obudź się Jon Kabat-Zinn kontynuuje swoje dzieło, pokazując czytelnikom, jak uczynić z tej praktyki część swojego codziennego życia, oraz odpowiadając na ponadczasowe pytania.