

Índice

Prólogo	11
---------------	----

PARTE I

Porqué es importante la plena conciencia

1. La vida es difícil, para todo el mundo	21
2. La plena conciencia, una solución.....	51
3. Aprender a practicar la plena conciencia	85
4. Construir una vida plenamente conciente	119

PARTE II

Prácticas cotidianas para mentes, cuerpos y relaciones especialmente difíciles

5. Confraternizar con el miedo: afrontar la preocupación y la ansiedad.....	151
6. Entrar en lugares oscuros: ver la tristeza y la depresión bajo una nueva luz	195
7. Más allá de la gestión de los síntomas: trastornos el dolor y los problemas médicos relacionados con el estrés.....	239
8. Vivir el siniestro total: la plena conciencia para las relaciones románticas , la labor de padres y otras relaciones intimas.....	283
9. Romper con los malos hábitos: aprender hacer buenas elecciones.....	333
10. Hacernos mayores no es fácil: cambiar nuestra relación con el envejecimiento, la enfermedad y la muerte	373
11. ¿Qué vienen después? La promesa de la plena conciencia	413
 Cuando necesitamos mas ayuda: como encontrar un terapeuta	425
Recursos	429
Notas.....	443
Índice de términos	455