

Índice

Prefacio	7
Agradecimientos	13
Introducción.....	15
PRIMERA PARTE. LOS FUNDAMENTOS	27
Mindfulness	29
Las emociones	41
Los valores y las intenciones	51
SEGUNDA PARTE. EL PROGRAMA	67
Aprendiendo a prestar atención.....	71
Las sensaciones: agradables, desagradables y neutras.....	89
Mindfulness de los pensamientos.....	113
Explorando el perdón	133
Trabajar con la ira.....	153
Cultivar el amor y la amabilidad.....	173
Trabajar con el miedo	191
Despertar la compasión.....	209
TERCERA PARTE. MANTENER Y PROFUNDIZAR LA PRÁCTICA.....	231
Las dietas del corazón, la mente y el cuerpo.....	233
La continuidad de la práctica	243
Conclusión	255
Recursos adicionales	259
Bibliografía	263
Sobre los autores.....	267