

19.

DR. MARIO ALONSO PUIG  
¡TÓMATE  
UN RESPIRO!  
**MINDFULNESS**

El arte de mantener la calma  
en medio de la tempestad



**TÓMATE UN RESPIRO**  
Dr. Mario Alonso Puig



Mindfulness es una forma diferente de vivir para descubrir una nueva forma de relacionarnos con las personas que nos rodean, nosotros mismos y el enfoque de la vida.”

## IDEAS GENERALES

El libro sobre Mindfulness del doctor Alonso Puig, se divide en 3 partes.

- La primera parte, que ocupa 2/3 del total, es la más científica. En ésta, el autor argumenta con detalle lo que experimenta nuestro cuerpo al practicar mindfulness y el por qué nos es tan beneficioso.
- En la segunda parte y la tercera parte son las partes prácticas del libro con el objetivo de guiarnos en este, para muchos nuevo, mundo de mindfulness.

### **Qué es Mindfulness**

Mindfulness es un entrenamiento para huír de la red de la mente dualista y estar en el presente. Ni pasado ni futuro, presente.

Mindfulness es ese “darse cuenta” como dice el autor, es estar plenamente presente, el aquí y el ahora.

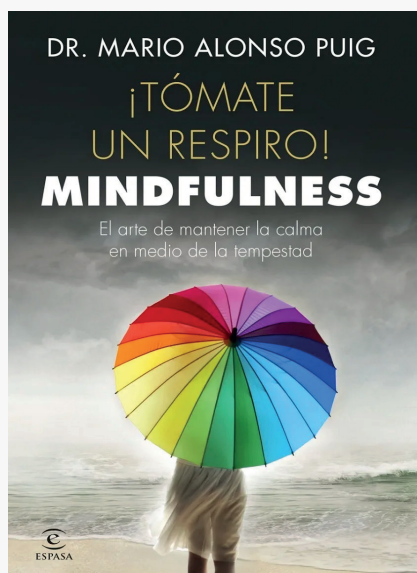
Cuando estamos concentrados en el aquí y el ahora, la mente se calma y esto tiene efectos reparadores.

La parte final del libro son una serie de instrucciones sobre cómo practicar mindfulness, con ejemplos de posturas y otras prácticas





# FACTS



**TÓMATE UN RESPIRO**  
Dr. Mario Alonso Puig  
260 páginas  
**Tiempo de lectura:**  
4 a 5 semanas  
**Calificación:**  
Excelente  
**Formatos:**  
Tradicional  
Digital y Audiolibro  
(Español)



El **Doctor Mario Alonso Puig** es médico, especialista en cirugía general y del aparato digestivo. Además de su trayectoria dilatada como cirujano durante más de 2 décadas, el Doctor Alonso Puig estudió y trabajó en el Instituto de Neurociencias de Madrid. Entre sus otros siete libros publicados destacada "Reinventarse: tu segunda oportunidad" con 27 ediciones y traducido a más de 10 idiomas.

**PARA MAYOR INFORMACION**

<https://marioalonsopuig.com/>