

Los mejores libros de mindfulness y meditación para principiantes y no principiantes

¿Sirven para algo los libros sobre mindfulness y meditación? ¡Desde luego que sí! De hecho, en este artículo te presento 17 libros que te pueden ayudar a llevar la atención plena a las actividades de tu día a día y a profundizar en tu práctica de meditación.

Desde que comencé a meditar allá por el año 1998 he leído decenas de libros sobre este tema y quiero compartir contigo la lista de mis favoritos. Si sigues leyendo, seguro que encontrarás alguno adecuado para ti.

Se aprende a meditar meditando. La meditación y el mindfulness son prácticas, no teorías. Sin embargo, leer un buen libro sobre meditación nos puede ayudar a:

- Guiarnos en nuestros primeros pasos cuando empezamos a meditar
- Comprender mejor en qué consisten la meditación y el mindfulness
- Entender qué pasa en nuestro cuerpo y en nuestra mente cuando meditamos
- Aprender técnicas y prácticas para cultivar la atención plena
- Saber cuáles suelen ser los obstáculos de la meditación
- Descubrir las diferencias entre estilos de meditación
- Conocer los beneficios personales y sociales del mindfulness y la meditación
- Aprender de maestros de meditación a los que no podemos conocer en persona
- Encontrar inspiración para reforzar nuestro compromiso con la práctica

En la primera parte de este artículo hablo de los libros que le recomendaría a alguien que comienza a meditar o quiere acercarse al mindfulness.

En la segunda parte, me centro en esos libros más adecuados para quienes ya llevamos años meditando y queremos seguir profundizando en nuestra práctica:

<https://conconciencia.com/libros-mindfulness-meditacion/>