

## על הספר: למצוא שלוה בעולם סוער : מיינדפולנס מדריך מעשי

מחברים: מחבר/ת: ויליאמס, מארק, מחבר/ת: פנמן, דני, מחבר/ת: ויליאמס,

מארק, מחבר/ת: פנמן, דני

סימן מדף: ויל

מספר מיון: עפ

משפט אחריות: מארק ויליאמס, דני פנמן ; מאנגלית: דכיה צחור ; עורכת

התרגום: יעל ינאי

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

עמודים: 303 עמודים

גובה: 21 ס"מ

מוציאים לאור: כנרת, זמורה, דביר - מוציאים לאור בע"מ מקום הוצאה: פארק

תעשיות חמן, חבל מודיעין

שנת הוצאה: 2024

מסת"ב: 978965574835

מס. המרכז לספריות וספרות: 24-1792

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 15/06/2026

מילות מפתח: חרדה, חרדה, מדיטציה, מדיטציה, דיכאון, דיכאון, אושר, אושר,

מיינדפולנס, מיינדפולנס

### תקציר:

מדריך קלאסי מעשי למיינדפולנס השקעה של כמה דקות ביום תשיב לך את השליטה בחייך! לכל מי שמוציאים את עצמם עסוקים מדי, לחוצים ומותשים, שמרגישים שהחיים בורחים מהם ולא מצליחים לברוח מהחיים בחזרה, קבלו את הספר למצוא שלוה בעולם סוער – מיינדפולנס, מדריך מעשי. פרופ' מארק ויליאמס וד"ר דני פנמן מציעים שיטה מוכחת מדעית ופשוטה לביצוע בחיי היומיום, שתשבור את מעגל המתח והתשישות, החרדה והאומללות שלכם, ותוביל למפגש עם קשיי החיים בעוז ובאומץ. בספר הזה תמצאו הדרכה מעשית למדיטציה פשוטה של 10 עד 20 דקות ביום. המדיטציה היומית תאפשר לכם להתמקד בקידום יעיל של שקט פנימי, שלוה וביטחון. השיטה זכתה להמלצתו של המכון הלאומי לבריאות ולטיפול בבריטניה כטיפול ראשוני כנגד דיכאון. וזה פשוט עובד. פרופ' מארק ויליאמס הוא פרופסור אמריטוס לפסיכולוגיה קלינית באוניברסיטת אוקספורד, שותף בפיתוח (טיפול קוגניטיבי מבוסס מיינדפולנס). פירסם ספרים אחדים בנושאי התאבדות ופגיעה עצמית. ד"ר דני פנמן הוא מורה מוסמך למדיטציה וסופר ועיתונאי עטור פרסים, בהם פרס הספר הטוב ביותר של איגוד הרופאים הבריטי. ספריו תורגמו ל־30 שפות, ועבודותיו התפרסמו בשלל כתבי עת, בהם דיילי מייל, ניו סיינטיסט, אינדיפנדנט, גרדיאן ודיילי טלגרף. "רוצים חיים מאושרים ומלאים יותר? אני ממליץ בחום על השיטות הפשוטות והנגישות שתמצאו כאן, טכניקות מבוססות מדעית, שביכולתנו ליישם בעיצומם של האתגרים והאסונות היומיומיים שלנו." - דניאל גולמן, מחבר "אינטליגנציה רגשית" "בלתי אפשרי להשיג שלום בעולם החיצון בלי שיש שלום

בתוכנו. ספרם של ויליאמס ופנמן מספק לנו את השלווה הכל כך דרושה הזו. - גולדי הון --  
מהכריכה האחורית