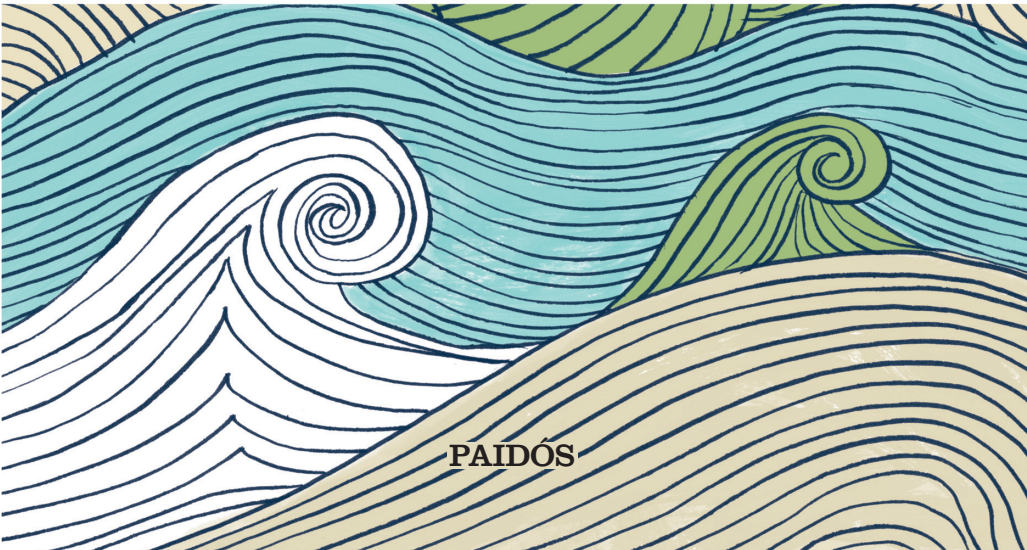
El libro de

MINDFULNESS PARA COLOREAR

Terapia antiestrés para gente muy ocupada

Emma Farrarons



PAIDÓS

El libro de

MINDFULNESS PARA COLOREAR

Terapia antiestrés para gente muy ocupada

Emma Farrarons

PAIDÓS
Barcelona
Buenos Aires
México

Título original: *The mindfulness colouring book*, de Emma Farrarons
Publicado originalmente en inglés por Boxtree, an imprint of Pan Macmillan,
a division of Macmillan Publishers Limited

Adaptación del diseño de la cubierta, Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial
del Grupo Planeta

1ª edición, mayo 2015

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación
a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier
medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros
métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.
La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito
contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase
a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar
o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través
de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 2015 Emma Farrarons
All rights reserved
© 2015 de todas las ediciones en castellano,
Espasa Libros, S. L. U.,
Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

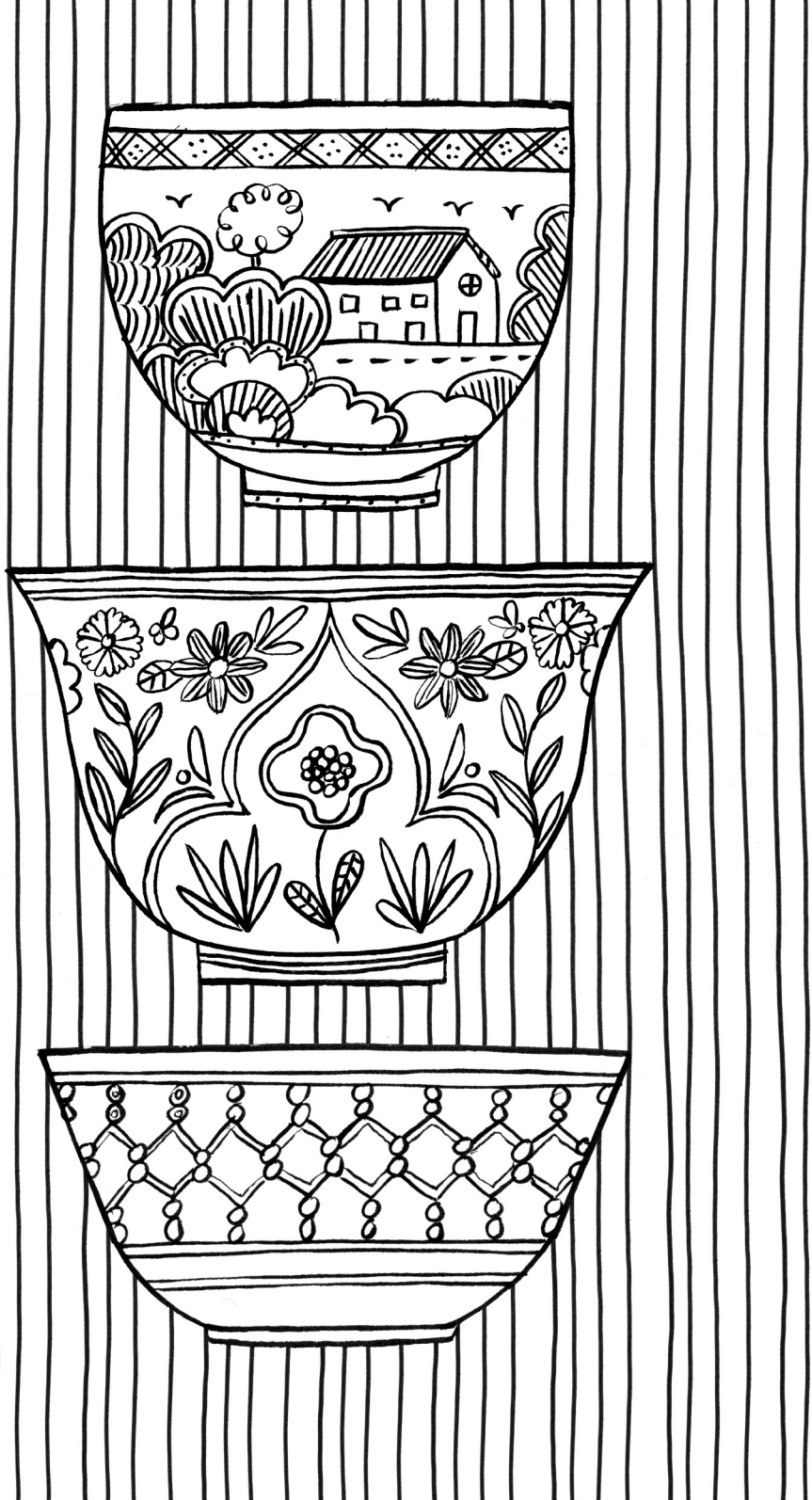
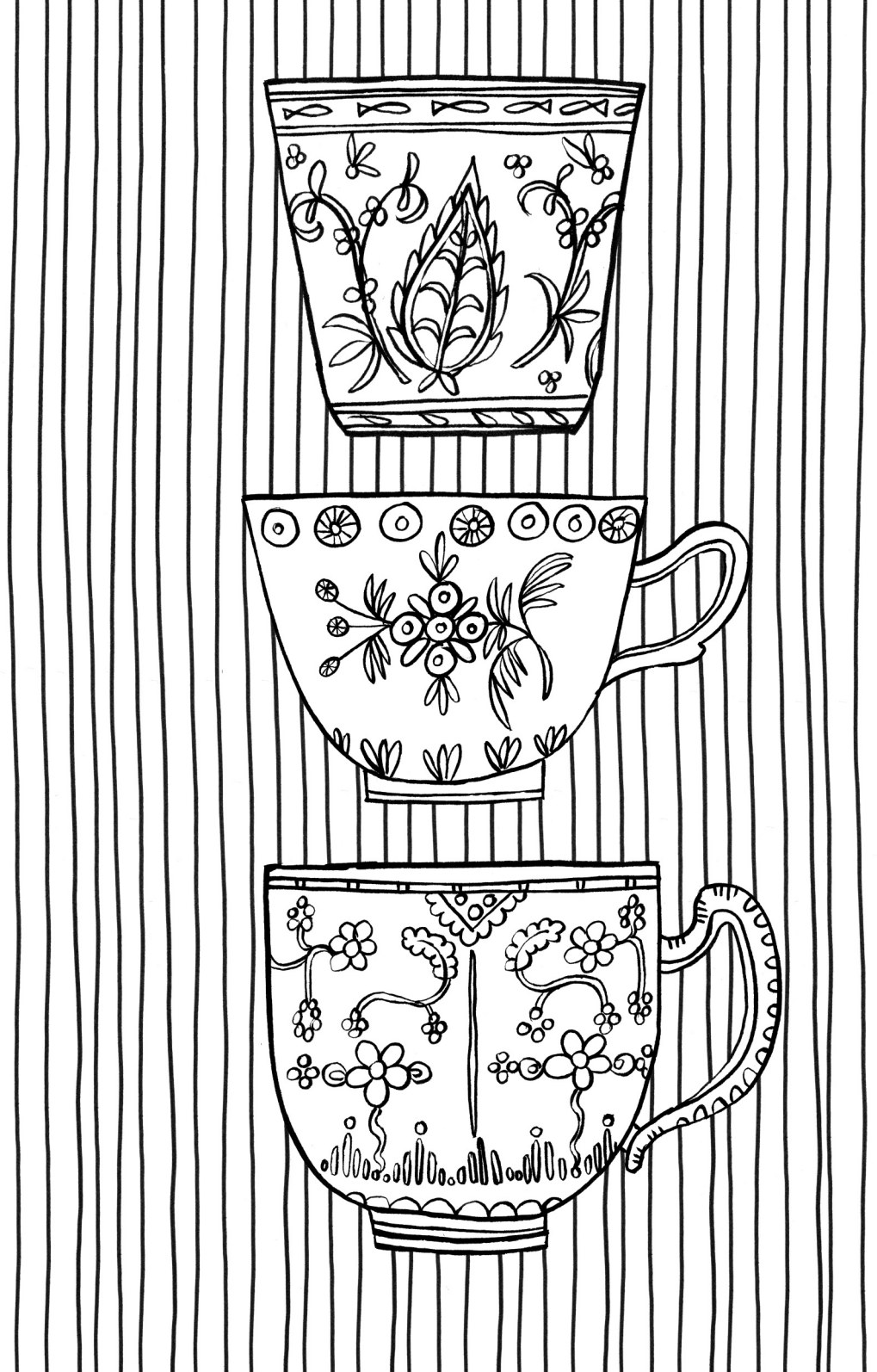
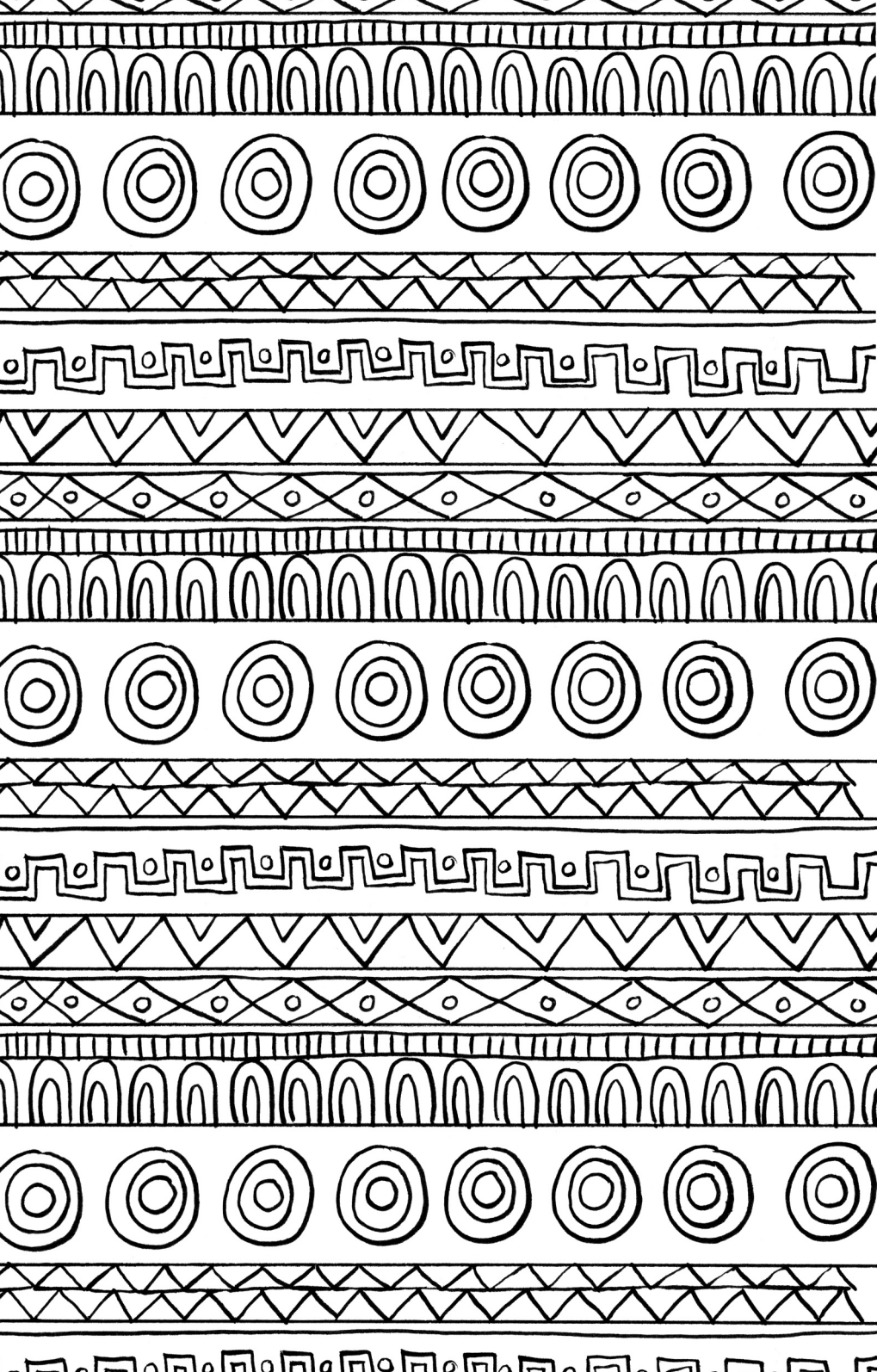
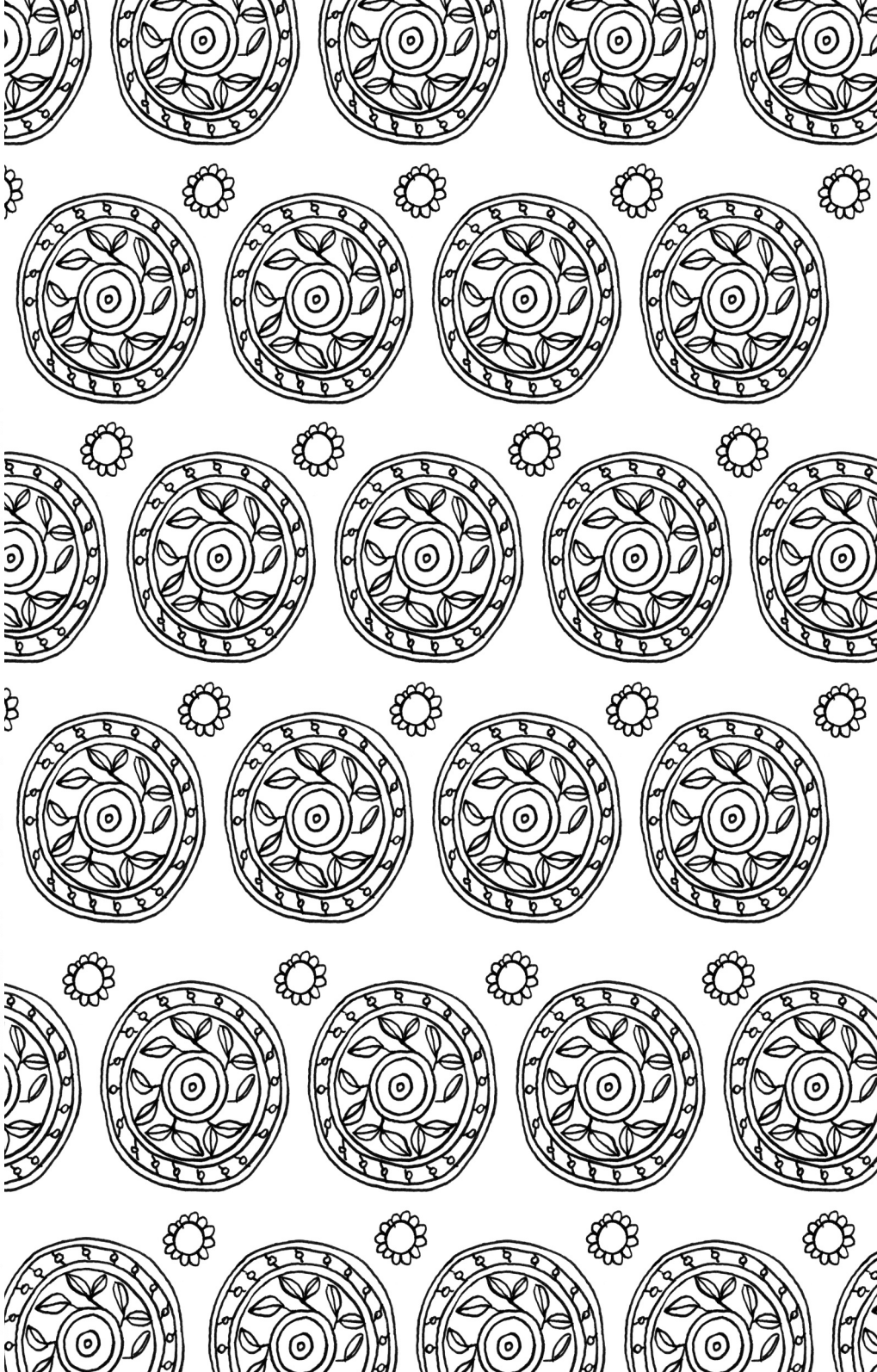
ISBN: 978-84-493-3127-5
Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.
Depósito legal: B. 8.622-2015
Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro
y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

INTRODUCCIÓN

Es cierto que hoy en día todos llevamos vidas muy atareadas, corremos de un lado al otro con el piloto automático puesto, hacemos montones de tareas al mismo tiempo en el trabajo y además cuidamos de nuestra familia y tratamos de mantenernos en contacto con nuestros amigos. Pero también sabemos que tomarnos un momento para conectarnos con el aquí y el ahora mejora nuestro bienestar, nos relaja, disminuye el nivel de estrés, atrae la calma y nos hace sentir más en contacto con nuestras emociones.

La técnica del mindfulness consiste en prestar atención al momento presente, en despejar nuestra mente de las distracciones y en enfocarnos en el simple hecho de estar, de ser. Casi cualquier actividad, desarrollada adecuadamente, puede ser un ejercicio de mindfulness —caminar por la calle, comer un trocito de chocolate o simplemente realizar unos ejercicios de respiración. El hecho de colorear —de elegir cuidadosamente los tonos e ir dándole vida a dibujos en blanco y negro, de estar en contacto con los lápices mientras meditamos sobre la belleza de toda la ilustración— propicia especialmente el centrarse en el aquí y el ahora y en el disfrute de la meditación a través del mindfulness.

Los dibujos y las composiciones que se ofrecen en este libro están diseñados especialmente para que se conviertan en perfectos ejercicios que nos ayudarán a relajarnos y conectarnos con nuestra creatividad. No importa lo que estés haciendo, ni dónde te encuentres, esperamos que disfrutes de estas bellas ilustraciones, llenándolas de color y practicando el arte del mindfulness, la relajación y la calma.