

Sumario

Prólogo	9
Agradecimientos	15
Introducción	17
1. Psicología positiva contemplativa: un encuentro entre dos tradiciones	29
2. ¿Qué es estar bien?	45
3. El cultivo de la virtud como eje del bienestar.	85
4. Entrenamiento en bienestar basado en prácticas contemplativas (EBC).	107
5. El cultivo de la atención: mindfulness	133
6. Surfeando las emociones positivas	163
7. Recuperarnos de la adversidad: ¿cómo se regulan las emociones negativas?	205
8. El corazón de la psicología positiva contemplativa: la compasión	225
9. ¿Por qué no trabajamos en equipo? Las partes internas de la mente y el cultivo de la parte interna compasiva	251
10. Conclusiones.	269
Bibliografía y notas	279