



# SINOPSIS

**Judul: "Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment—  
and Your Life"**

**Pengarang: Jon Kabat-Zinn**

**Buku ini memberikan panduan dasar tentang praktik mindfulness, yang merupakan teknik meditasi yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap momen saat ini. Jon Kabat-Zinn, seorang pionir dalam bidang mindfulness, menjelaskan prinsip-prinsip dasar dan manfaat praktis dari meditasi mindfulness. Buku ini mencakup berbagai teknik dan latihan yang dirancang untuk membantu pembaca mengurangi stres, meningkatkan kesehatan mental, dan memperbaiki kualitas hidup.**

**Kabat-Zinn menggunakan data dari penelitian klinis dan eksperimen untuk mendukung efektivitas mindfulness dalam mengelola stres dan gangguan mental. Penelitian ini termasuk studi kasus dari program-program mindfulness yang diterapkan di berbagai konteks, seperti rumah sakit dan sekolah. Kabat-Zinn menjelaskan bagaimana mindfulness dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan manfaatnya bagi kesehatan fisik dan mental.**

**Sebagai kesimpulan, "Mindfulness for Beginners" menawarkan pendekatan yang praktis dan berbasis bukti untuk memulai praktik mindfulness. Buku ini memberikan alat dan teknik yang dapat digunakan oleh individu untuk mengembangkan kesadaran dan kesejahteraan, serta mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari.**

**ZULFA ISNIANTO, SKM, MARS  
SERDIK SPPK – POKJAR III  
NO SERDIK 202409002052**