



DOWNLOAD



Mindfulness. Al di là del pensiero, attraverso il pensiero. Nuova edizione ampliata e aggiornata con tredici tracce audio di meditazioni guidate.

By Segal, Zindel V Williams, J Mark Teasdale, John D

Bollati Boringhieri, 2013. Book Condition: new. A cura di F. Giommi. Torino, 2013; br., pp. 430, cm 16x24. (Manuali di psic. psichiatria psicoter.). La terapia cognitiva basata sulla mindfulness è un metodo specifico per prevenire le ricadute nella depressione; consiste nel superamento dei "pattern di pensieri ed emozioni" - pensieri depressogeni, emozioni negative, stati corporei, ricordi - che sono in grado di riattivarla. Derivata dalle pratiche buddhiste di meditazione, la mindfulness comporta l'affinamento della capacità di prestare attenzione e il lasciar emergere una consapevolezza silente, una facoltà intuitiva che va al di là del pensiero, sebbene possa essere formulata attraverso il pensiero. È un modo di essere che implica un "tornare in sé", esercitando l'autosservazione e sospendendo intenzionalmente l'impulso a definire, valutare e giudicare l'esperienza. Nel decennio trascorso dalla sua introduzione, la prassi clinica di migliaia di terapeuti ha consentito di perfezionarne i protocolli. Un lavoro imponente riversato nella seconda edizione di questo manuale. La nuova edizione, totalmente rivista, ha sei nuovi capitoli e tredici tracce audio scaricabili di meditazioni guidate. Sarà adottata nelle Scuole di Psicoterapia a orientamento cognitivista.



READ ONLINE
[3.64 MB]

Reviews

The publication is easy in read safer to comprehend. It is actually rally intriguing through studying time. I am easily will get a delight of looking at a created publication.

-- **Claud Feest**

Completely one of the best ebook I actually have possibly study. It can be writter in simple phrases and not confusing. You can expect to like the way the author write this book.

-- **Josefa Ebert**