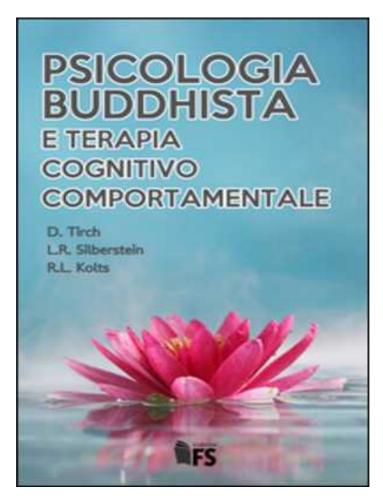
Tags: Psicologia buddhista e terapia cognitivo comportamentale libro pdf download, Psicologia buddhista e terapia cognitivo comportamentale scaricare gratis, Psicologia buddhista e terapia cognitivo comportamentale epub italiano, Psicologia buddhista e terapia cognitivo comportamentale torrent, Psicologia buddhista e terapia cognitivo comportamentale leggere online gratis PDF

## Psicologia buddhista e terapia cognitivo comportamentale PDF

**Dennis Tirch** 



Questo è solo un estratto dal libro di Psicologia buddhista e terapia cognitivo comportamentale. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Dennis Tirch ISBN-10: 9788867631513 Lingua: Italiano Dimensione del file: 2463 KB

## **DESCRIZIONE**

Mentre la mindfulness e l'accettazione si sono fatte strada nella terapia cognitivo-comportamentale (CBT), il pensiero buddhista è ricco di altre tecniche meditative, esercizi cognitivi, metodi di regolazione emotiva e pratiche comportamentali che sono meno note in occidente. Questa guida alle nozioni di base della psicologia buddhista presenta una mappa specificamente pensata per i professionisti di stampo cognitivo-comportamentale. Ricco di numerosi esercizi pratici, il libro illustra come i concetti centrali del buddhismo possono arricchire la scienza e la pratica psicoterapeutica. Tra gli argomenti trattati rileviamo: la relazione tra la sofferenza e la psicopatologia, il ruolo della compassione nella comprensione e nel trattamento dei problemi psicologici, la neuroscienza della meditazione e come la mindfulness si adatta nelle pratiche terapeutiche evidence based.

## COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Psicologia Buddhista e Terapia Cognitivo Comportamentale - Tecniche meditative del pensiero Buddhista - Acquista online con consegna in 24 ore.

Psicologia buddhista e terapia cognitivo comportamentale, Libro di Dennis Tirch, Laura R. Silberstein. Sconto 4% e Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo ...

Scaricare gratis Psicologia buddhista e terapia cognitivo comportamentale - Dennis Tirch, Laura R. Silberstein, Russel L. Kolts. Mentre la mindfulness e l ...

## PSICOLOGIA BUDDHISTA E TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTALE

Leggi di più ...