

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 Tirsch, Laura R. Silberstein.  
Sconto 4% e Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo ...

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

## **PSICOLOGIA BUDDHISTA E TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTALE**

[Leggi di più ...](#)