

Keywords: 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 Tirsch



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 Tirsch
ISBN-10: 9788867631513
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1689 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?

Gli Autori Prefazione Ringraziamenti. CAPITOLO 1 Introduzione alle relazioni funzionali tra psicologia buddhista e la terapia cognitivo-comportamentale

Il libro descrive le affinità tra la psicologia buddhista e le terapie di terza ondata del cognitivismo, tra cui la mindfulness, l'ACT e la CFT.

Dott. Andrea Epifani, psicologo e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale con studio a Bologna. Scopri di più sulla psicoterapia cognitiva.

PSICOLOGIA BUDDHISTA E TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTALE

[Leggi di più ...](#)