

Tags: Mindfulness e salute mentale. Terapia, teoria e scienza libro pdf download, Mindfulness e salute mentale. Terapia, teoria e scienza scaricare gratis, Mindfulness e salute mentale. Terapia, teoria e scienza epub italiano, Mindfulness e salute mentale. Terapia, teoria e scienza torrent, Mindfulness e salute mentale. Terapia, teoria e scienza leggere online gratis PDF

Mindfulness e salute mentale. Terapia, teoria e scienza PDF

Chris Mace



Questo è solo un estratto dal libro di Mindfulness e salute mentale. Terapia, teoria e scienza. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Chris Mace
ISBN-10: 9788834015735
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3767 KB

DESCRIZIONE

Le qualità di calma e consapevolezza che la pratica della mindfulness ha la capacità di risvegliare nell'essere umano hanno un potenziale curativo enorme. Dopo una storia del termine pali sati (il mindfulness da noi tradotto con "presenza mentale") che fa luce sulle complesse questioni di traduzione che gli sono sorte attorno, l'autore indaga a fondo sulle radici e sul significato della ricerca di consapevolezza, perno dell'antica psicologia buddhista. Nell'incontro fecondo e ormai consolidato con le moderne forme di psicoterapia, la pratica meditativa basata sulla presenza mentale può giocare un ruolo determinante, e in tal senso viene ormai da tempo portata avanti una serie di ricerche e programmi scientifici a livello clinico. L'autore esamina a fondo la mindfulness dal punto di vista storico e scientifico, e poi passa a illustrare le diverse ricerche condotte per valutare l'impatto della pratica (solitaria o nell'ambito di ritiri di gruppo) sulla cura dei disturbi mentali. Per ogni genere di disturbo viene analizzato il ruolo che la mindfulness può giocare nella guarigione: dal disturbo d'ansia, alla depressione, alla difficoltà di regolazione emotiva, fino ai disturbi alimentari e ai traumi. Il libro si completa di un indice analitico ampio e dettagliato che lo rende un utile strumento per il clinico, oltre che, naturalmente, un testo estremamente stimolante per il praticante.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

... in ambito medico e di salute mentale a partire ... la mindfulness. Teoria ... e salute mentale. Terapia, Teoria e Scienza. Roma ...

Mindfulness e salute mentale. Terapia, teoria e scienza, Libro di Chris Mace. Sconto 6% e Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo su libreriauniversitaria.it!

MINDFULNESS E SALUTE MENTALE Terapia, teoria e scienza Le qualità di calma consapevolezza che la pratica della mindfulness ha la capacità di risvegliare ...

MINDFULNESS E SALUTE MENTALE. TERAPIA, TEORIA E SCIENZA

[Leggi di più ...](#)