

## Istruzioni per l'uso del cervello PDF

**John Arden**



***Questo è solo un estratto dal libro di Istruzioni per l'uso del cervello. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.***



Autore: John Arden  
ISBN-10: 9788834017449  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3729 KB

## DESCRIZIONE

Che una mente sana e un corpo sano siano strettamente collegati, la cultura occidentale lo sostiene da secoli: tuttavia si tratta spesso di una verità acquisita, che per i più rimane lontana da una consapevolezza reale del funzionamento concreto di questa stretta interrelazione. "Istruzioni per l'uso del cervello" colma la lacuna che separa i dati scientifici dalla conoscenza accessibile ai non addetti ai lavori, e in particolare ai pazienti che sono all'interno di una relazione psicoterapeutica. Il testo di Arden si snoda su tre livelli: quello principale, che porta avanti un nuovo modello integrato e fondato sulle neuroscienze; un secondo, che scende su un piano neuroscientifico più tecnico, rivolto ai terapeuti; e un terzo livello appositamente formulato per il paziente, che contiene la 'traduzione' dei dati scientifici in indicazioni pratiche. L'autore spiega su questi piani paralleli cosa succede nel cervello quando il paziente si trova in uno stato di ansia, depressione, oppure fronteggia un disturbo post-traumatico da stress o un disturbo ossessivo-compulsivo: quali circuiti cerebrali sono iper o ipo-attivati, e cosa può fare concretamente il terapeuta per insegnare al paziente ad attivare determinate aree cerebrali o a ripristinare l'equilibrio in condizioni di iper-attivazione. Il paziente può in parte modificare e migliorare il proprio stato intervenendo su alcuni ambiti che hanno una profonda incidenza sul funzionamento cerebrale: le relazioni sociali, l'esercizio fisico, l'apprendimento, l'alimentazione e il sonno. Nella convinzione che l'alleanza terapeutica sia uno degli aspetti basilari per l'efficacia di una terapia, fornire al paziente spiegazioni e suggerimenti pratici e coerenti rafforza l'alleanza. Il sapere del terapeuta esce da un recinto inaccessibile e segreto e va incontro al paziente nella concretezza delle sfide quotidiane.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Per convenzione, la linea Homo comincia con Homo habilis - creatura di cui non sappiamo quasi nulla, se non che la sua massa cerebrale aveva più o meno le dimensioni ...

Il Cervello Felice - Istruzioni per l'uso Come vivere una vita più felice e appagante senza pillole, sostanze chimiche o anni di terapia.

Istruzioni per l'uso del cervello di John Arden Casa editrice: Astrolabio Approfitta di questo volume sul tuo ebook e nel file che preferisci Descrizione: Che una ...

## **ISTRUZIONI PER L'USO DEL CERVELLO**

[Leggi di più ...](#)