



Mindfulness. Al di là del pensiero, attraverso il pensiero. Nuova edizione ampliata e aggiornata con tredici tracce audio di meditazioni guidate.

By Segal, Zindel V Williams, J Mark Teasdale, John D

Bollati Boringhieri, 2013. Book Condition: new. A cura di F. Giommi. Torino, 2013; br., pp. 430, cm 16x24. (Manuali di psic. psichiatria psicoter.). La terapia cognitiva basata sulla mindfulness è un metodo specifico per prevenire le ricadute nella depressione; consiste nel superamento dei "pattern di pensieri ed emozioni" - pensieri depressogeni, emozioni negative, stati corporei, ricordi - che sono in grado di riattivarla. Derivata dalle pratiche buddhiste di meditazione, la mindfulness comporta l'affinamento della capacità di prestare attenzione e il lasciar emergere una consapevolezza silente, una facoltà intuitiva che va al di là del pensiero, sebbene possa essere formulata attraverso il pensiero. È un modo di essere che implica un "tornare in sé", esercitando l'autosservazione e sospendendo intenzionalmente l'impulso a definire, valutare e giudicare l'esperienza. Nel decennio trascorso dalla sua introduzione, la prassi clinica di migliaia di terapeuti ha consentito di perfezionarne i protocolli. Un lavoro imponente riversato nella seconda edizione di questo manuale. La nuova edizione, totalmente rivista, ha sei nuovi capitoli e tredici tracce audio scaricabili di meditazioni guidate. Sarà adottata nelle Scuole di Psicoterapia a orientamento cognitivista.



READ ONLINE
[4.03 MB]

Reviews

This publication will never be straightforward to get going on looking at but really fun to see. This can be for all those who stante that there had not been a worth looking at. You wont really feel monotony at at any moment of your own time (that's what catalogs are for about should you request me).

-- **Cale Hansen Sr.**

An extremely wonderful ebook with lucid and perfect explanations. I was able to comprehended almost everything using this composed e publication. It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.

-- **Kimberly Carroll**