



Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) Steven C. Hayes, Spencer Smith ebook
PDF

Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition)

Steven C. Hayes, Spencer Smith

Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) Steven C. Hayes, Spencer Smith

La gente sufre. No se trata solo de que sienta dolor físico; el sufrimiento es mucho más que eso. Los seres humanos tienen que habérselas también con el dolor psíquico que experimentan: con sus emociones y pensamientos negativos, con los recuerdos desagradables, los impulsos y sensaciones negativas. Tienen todo eso en la cabeza, se preocupan por ello, lo lamentan y lo temen. Pero, al mismo tiempo, demuestran un enorme valor, una profunda compasión y una notable capacidad para afrontar sus problemas. Este libro se basa en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), una nueva modalidad de psicoterapia respaldada científicamente y que forma parte de lo que ha dado en llamarse la tercera generación de terapia conductual y cognitiva. Esta investigación sugiere que muchas de las técnicas que utilizamos para solucionar nuestros problemas, en realidad, nos tienden trampas que aumentan nuestro sufrimiento. La mente humana, esa maravillosa herramienta de control del entorno, acaba por convertirse en nuestro peor enemigo. Este libro trata sobre cómo pasar del sufrimiento al compromiso con la vida, cómo vivir a partir de ahora con (y no a pesar de) el pasado, los recuerdos, los miedos y la tristeza, para poder empezar de una vez nuestra vida. ACT no es una panacea, pero los resultados científicos son abundantes y positivos. En todo caso, vente con tu escepticismo, incluso con tu cinismo, a este viaje. ¿Qué puedes perder? ¿No sería estupendo que pudieras salir de tu mente para entrar en tu vida? Steven C. Hayes, (tomado de Internet) 1948, es Profesor en el Departamento de Psicología de la Universidad de Nevada. Autor de 35 libros y más de 500 artículos científicos, su carrera se ha centrado en el análisis de la naturaleza del lenguaje humano y la cognición y su aplicación a la comprensión y el alivio del sufrimiento humano. Hayes ha sido Presidente de la División 25 de la APA, de la Asociación Americana de Psicología Aplicada y Preventiva, la Asociación para la Ciencia Conductual Contextual, y de la Asociación de Terapias conductuales y cognitivas. Su trabajo ha sido reconocido con varios premios. Su Teoría de los Marcos Relacionales es la base experimental de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT por sus siglas en inglés), una intervención psicológica basada en la evidencia que usa estrategias de aceptación y mindfulness, junto con técnicas de compromiso y cambio comportamental, para incrementar la flexibilidad psicológica.

 [Descargar Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 \(Serendipity\) ...pdf](#)

 [Leer en línea Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 \(Serendipity\) ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) Steven C. Hayes, Spencer Smith

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) Steven C. Hayes, Spencer Smith #AP8VRN506OK

Leer Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) by Steven C. Hayes, Spencer Smith para ebook en líneaSal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) by Steven C. Hayes, Spencer Smith Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) by Steven C. Hayes, Spencer Smith para leer en línea. Online Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) by Steven C. Hayes, Spencer Smith ebook PDF descargarSal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) by Steven C. Hayes, Spencer Smith DocSal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) by Steven C. Hayes, Spencer Smith MobipocketSal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) by Steven C. Hayes, Spencer Smith EPub
AP8VRN506OKAP8VRN506OKAP8VRN506OK