



COMPLETA RECOPIACIÓN DE HERRAMIENTAS PRÁCTICAS Y EFECTIVAS DE MINDFULNESS PARA LA PSICOTERAPIA. IDEAL PARA TERAPEUTAS



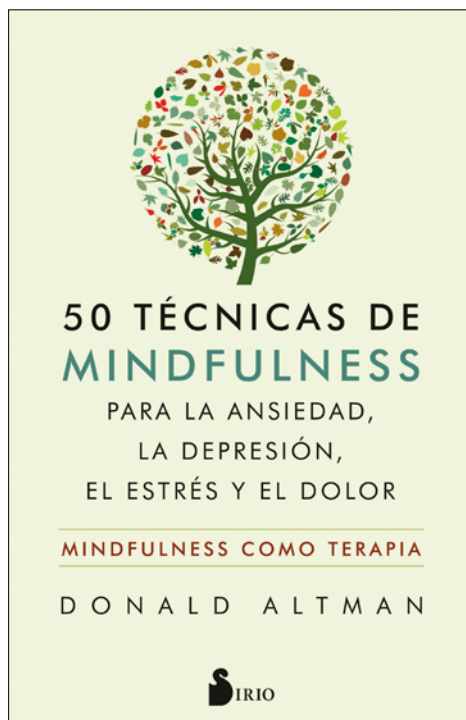
El autor

Donald Altman es psicoterapeuta, formador internacional en mindfulness, ex monje budista y autor galardonado con varios premios. Participa en "The Living Spiritual Teachers Project" y figura como destacado experto en la película "The Mindfulness Movie". Ha escrito más de 15 libros en los que enseña cómo incorporar la conciencia plena y la compasión a la vida diaria, que han sido traducidos a diversas lenguas.

Actualmente, Altman es profesor en la Universidad de Portland (Oregon) y en el Lewis and Clark College Graduate School.

Conferenciante a nivel internacional, ofrece talleres de mindfulness, alimentación consciente y motivación.

www.mindfulpractices.com/



Título: *50 técnicas de mindfulness para la ansiedad, la depresión, el estrés y el dolor.*

Autor: Donald Altman

P. sin IVA: 14,90 €

PVP: 15,50 €

Tamaño: 15 x 23 cm

Nº págs: 330

IBIC (Materia): MMJT

BISAC: OCC010000

Encuadernación: Rústica

Categoría: B

ISBN: 9788417399559

CLAVES DE VENTA

- ✓ Autor consolidado con más de 15 obras publicadas.
- ✓ Título bien posicionado entre los más vendidos de Amazon: #39 en Orientación Médica y #61 en Psicología Clínica.
- ✓ Obra original enfocada al uso de las técnicas de mindfulness en psicoterapia.
- ✓ Recopilación completa y ordenada de herramientas prácticas.
- ✓ Ideal para terapeutas y lectores avanzados.

TAGS

MINDFULNESS // PSICOTERAPIA // NEUROCIENCIA
PSICOLOGÍA // ANSIEDAD // DEPRESIÓN
MIEDO // TERAPIETA



Sinopsis

La literatura sobre mindfulness es abundante, pero este libro es especialmente útil ya que puede considerarse una especie de botiquín de primeros auxilios. Se trata de una guía repleta de estrategias, una caja de herramientas completa y bien estructurada, para incorporar el mindfulness a la psicoterapia de forma atractiva y eficaz.

Las prácticas propuestas en esta guía, invitan al lector a reevaluar y observar sus propios pensamientos y hábitos negativos, su ansiedad, su dolor y su estrés, pero de un modo original, una manera que permite una nueva comprensión más profunda y que propicia el cambio positivo.

Descubre cómo empezar a aplicar sorprendentes técnicas diseñadas por expertos. Se trata de herramientas fáciles de usar y reproducir, como por ejemplo distintas técnicas de respiración, prácticas para superar la depresión o calmar la ansiedad, ejercicios para mejorar las habilidades de comunicación, meditaciones para la aceptación y el dolor, etc.

Este libro es ideal para quienes deseen aplicar los beneficios de la atención plena a su bienestar psicológico, así como para profesionales de la psicoterapia que quieran integrar el mindfulness en su trabajo.

Libros relacionados:

