

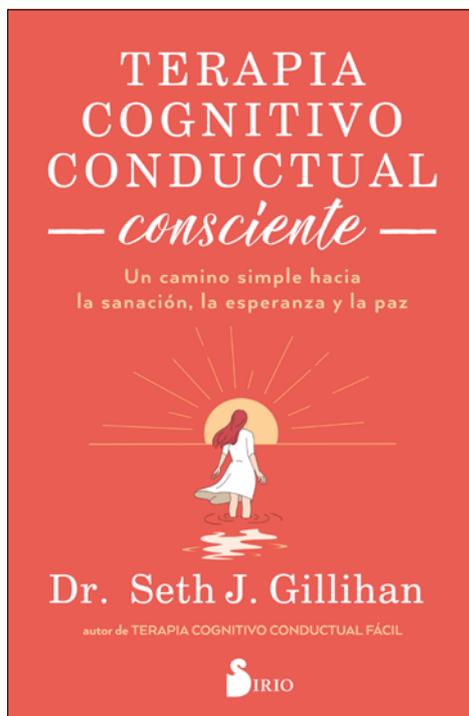


MINDFULNESS, ESPIRITUALIDAD Y TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL



El autor

Seth J. Gillihan, PhD, es psicólogo clínico especializado en la terapia cognitivo-conductual consciente (TCC). Antes de abrir su consulta privada en 2012, fue miembro de la facultad a tiempo completo en la Universidad de Pensilvania y enseñó en Psicología en Haverford College. Recibió su doctorado en la Universidad de Pensilvania. Ha escrito varios libros sobre *mindfulness* y TCC, y conduce el podcast Think Act Be. Vive en Ardmore, Pensilvania, con su esposa y sus tres hijos. Puedes obtener más información sobre el Dr. Gillihan en su web: <https://sethgillihan.com>



Título: *Terapia cognitivo conductual consciente*.
Subtítulo: *Un camino simple hacia la sanación, la esperanza y la paz*
Autor: Dr. Seth J. Gillihan.
P. sin IVA: 15,34 € PVP: 15,95 €
Tamaño: 15 x 23 cm Nº págs: 328
TEMA: VSPM BISAC: PSY045070
Encuadernación: Rústica Categoría: B
ISBN: 9788419685674

CLAVES DE VENTA

- ✓ **PARA QUIÉN:** Personas interesadas en *mindfulness* y autoayuda. Perfil similar a los lectores de Kabat Zinn.
- ✓ Combinación de *mindfulness*, espiritualidad y terapia cognitivo conductual para superar los pensamientos negativos y alcanzar un **bienestar psicológico y emocional** profundo y duradero.
- ✓ El Dr. Gillihan es un experto en terapia cognitivo conductual con casi 7.000 copias vendidas de su obra **TCC fácil**.
- ✓ El autor, basándose en su experiencia personal y profesional, descubre que no es suficiente con aliviar los síntomas, sino que hay que hallar un **estado de paz**; La TCC sigue siendo, en palabras del autor, un método poderoso que ha cambiado vidas. El *mindfulness* la enriquece.

TAGS

PSICOLOGÍA // TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL
CBT // MINDFULNESS // ANSIEDAD // MEDITACIÓN
DEPRESIÓN // SALUD MENTAL // TRAUMA
ESPIRITUALIDAD // CRÍTICO INTERNO
PENSAMIENTOS NEGATIVOS



Sinopsis

Seth J. Gillihan, psicólogo en ejercicio, es uno de los principales divulgadores de la terapia cognitivo-conductual (TCC). En esta obra ofrece un modelo nuevo y oportuno para el tratamiento de problemas de salud mental adaptado a nuestros tiempos, en el que combina el *mindfulness* y la espiritualidad con la TCC para que podamos superar eficazmente el pensamiento negativo, lograr una sanación profunda y alcanzar una paz duradera. Los profesionales de la salud mental cuentan con numerosas herramientas y técnicas para ayudar a sus pacientes a combatir la depresión y las enfermedades. Pero si bien estos métodos pueden aliviar el dolor, a menudo el efecto es temporal. A partir de su amplio conocimiento de la TCC y su experiencia personal con la depresión y la enfermedad, Gillihan cree que debemos hacer más que aliviar nuestros síntomas para alcanzar la buena salud y la plenitud: tenemos que abrazar nuestra dimensión espiritual. Con este fin, incorpora conocimientos del cristianismo, el budismo y del ámbito del *mindfulness* al proceso terapéutico, lo cual permite incrementar exponencialmente la sanación que proporciona la TCC. Gillihan llama terapia cognitivo-conductual consciente a su método, y en esta guía extraordinaria nos muestra cómo la podemos utilizar con éxito para dominar los pensamientos y comportamientos negativos y elegir las acciones correctas para estar completamente presentes y en paz en la vida diaria.

Libros relacionados:

