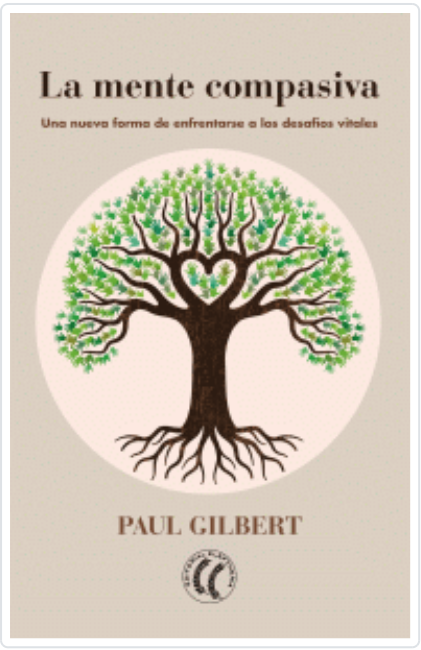
MENTE COMPASIVA, LA



GILBERT, PAUL

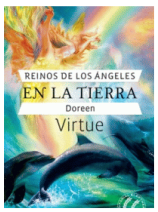
SINOPSIS

EL AUTOR: Paul Gilbert FBPsS, PhD, OBE es catedrático de Psicología Clínica de la Universidad de Derby. Durante más de 30 años ha participado activamente en la investigación centrada en aproximaciones evolutivas a la psicopatología con un enfoque especial en la vergu?enza y sus dificultades subyacentes lo que le llevó a desarrollar la Terapia focalizada en la compasión (CFT). Fue presidente de la Asociación Británica de Psicoterapia Cognitiva y Conductual (BABCP) y miembro del National Institute for Health and Care Excellence. Desde el año 2006 preside la Compassionate Mind Foundation. En el año 2011 fue premiado con la Orden del Imperio Británico (OBE) otorgada por su contribución en el ámbito de la salud mental. EL LIBRO: En palabras de Daniel J. Siegel ½Paul Gilbert ha creado una obra maestra que nos empuja a emplear el poder de nuestra mente para orientar nuestro cerebro hacia la compasión y la bondad. Al explorar la ciencia de nuestros antiguos circuitos neuronales y relacionarla con las presiones de nuestra cultura contemporánea, La mente compasiva nos hace emprender un impresionante viaje a los orígenes de nuestro actual reto de vivir una vida con sentido, conexión y resiliencia. Gilbert nos muestra entonces con detalle y de forma útil las importantes prácticas personales que nos ayudan a agudizar nuestras habilidades en la compasión por nosotros, por los demás y por el mundo en que vivimos. El resultado no es sólo más felicidad y mejor salud física, sino relaciones más significativas con los demás e, incluso, con nuestro planeta+. ...

Editorial	EDITORIAL ELEFTHERIA
Materia	<Genérica>
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788494759253
Status	Agotado
Páginas	600
Tamaño	153xx mm.
Peso	873
Precio (Imp. inc.)	48,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	28/03/2018

Títulos relacionados

A DORMIR CON MIS ANGELITOS
PODIO, REBECA / MARTA SOFIA



REINOS DE LOS ANGELES DE LA TIERRA
VIRTUE, DOREEN

COMO ESCUCHAR A TUS ANGELES
VIRTUE, DOREEN

DESPERTAR AL SOÑADOR
BRATNICK, RAECHEL