



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 // TERAPIA



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:

