

Scaricare La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva PDF/ePub Giuseppina De Cesare & Gessica De Cesare Livre grátis



La meditazione orientale e la psicologia occidentale sono due discipline apparentemente molto diverse e distanti, che condividono, tuttavia, lo stesso interesse per lo studio della mente umana.

Nel corso degli anni, numerosi studiosi appartenenti ad entrambe le correnti di pensiero si sono resi conto che, al di là delle differenze concettuali, entrambe le discipline perseguono l'obiettivo di eliminare la sofferenza tramite la comprensione delle distorsioni che la mente proietta sulla realtà, con la differenza che la psicologia si propone di alleviare una sofferenza di tipo psicopatologico, mentre la meditazione si propone di alleviare una sofferenza di tipo esistenziale. Dal momento che entrambe le discipline condividono il medesimo oggetto di studio e il medesimo obiettivo, pur concentrando la propria analisi su diversi aspetti della mente, si è giunti a comprendere che la sinergia tra le due avrebbe potuto creare una potente fonte di guarigione psico-fisica.

L'obiettivo del presente lavoro, diviso in tre capitoli, è di investigare in particolare il fecondo dialogo interculturale attualmente in corso tra la meditazione di consapevolezza proveniente dalla tradizione del buddhismo theravāda e alcuni settori della psicologia clinica (soprattutto di stampo cognitivista) interessati a un impiego clinico di tali tecniche meditative.

Il primo capitolo svolge un'analisi della meditazione buddhista nel contesto della tradizione theravāda, ponendo l'attenzione sulla meditazione vipassanā, l'analisi del Satipaṭṭhāna-sutta e la rinascita di tale pratica meditativa in Asia, dovuta soprattutto all'operato di Mahāsi Sayadaw e U Ba Khin.

Il secondo capitolo è diviso in due parti: la prima parte traccia un sintetico quadro della diffusione del buddhismo in Occidente, analizzando le motivazioni che ne hanno permesso l'adattamento ad un ambiente culturale molto diverso da quello di partenza e le caratteristiche peculiari che esso ha assunto nel nuovo contesto; la seconda parte si focalizza sul Mindfulness-based Stress Reduction Program (programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness) ideato dal medico statunitense Jon Kabat-Zinn, che si avvale dell'uso di alcune tecniche basate sulla mindfulness per la riduzione dello stress psico-fisico.

Anche il terzo capitolo è diviso in due parti: la prima parte delinea alcuni sviluppi e tratti salienti delle scienze cognitive, con particolare attenzione alla psicologia cognitiva e alla terapia cognitivo-comportamentale; la seconda parte si focalizza sulla Mindfulness-based Cognitive Therapy (terapia cognitiva basata sulla mindfulness) ideata da Z.V. Segal, J.M.G. Williams e J.D. Teasdale, che si avvale di alcune tecniche basate sulla mindfulness per la prevenzione delle ricadute della depressione.

Título : La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva

Autor : Giuseppina De Cesare & Gessica De Cesare
:
:
:
:
:
:
Tamanho do arquivo : 1.24MB

[Scaricare La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva PDF/ePub Giuseppina De Cesare & Gessica De Cesare Livre grátis](#)

Scaricare La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva PDF/ePub Giuseppina De Cesare & Gessica De Cesare Livre grátis

[Scaricare La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva PDF/ePub Giuseppina De Cesare & Gessica De Cesare Livre grátis](#)

LA MEDITAZIONE DI VIPASSANĀ E LA PSICOLOGIA COGNITIVA PDF - Are you looking for eBook La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva PDF? You will be glad to know that right now La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva PDF is available on our online library. With our online resources, you can find La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva PDF may not make exciting reading, but La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva PDF. To get started finding La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of LA MEDITAZIONE DI VIPASSANĀ E LA PSICOLOGIA COGNITIVA PDF, click this link to download or read online:

[Scaricare La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva PDF/ePub Giuseppina De Cesare & Gessica De Cesare Livre grátis](#)

Top 17 Libri correlati [Gratuito]

[PDF] Lui è perfetto per me



<http://new.beebok.info/it-1472426741/lui-e-perfetto-per-me.html>

Matthew Sono stato preso nella mia prima squadra quando avevo diciassette anni, a diciotto ho giocato in prima linea, e mi hanno marchiato come il bad boy della NHL a diciannove. A ventitré sono stato buttato fuori dalla squadra e sono tornato a casa, a vivere con i miei genitori. Quando...

[PDF] Un amore così dolce



<http://new.beebok.info/it-1467298276/un-amore-cosi-dolce.html>

Jack non è per niente il mio tipo. Il fascino ruvido dei cowboy trasandati va bene nei film, ma nella vita reale preferisco di gran lunga uomini benvestiti e con una rasatura decente. E il fatto che lui sia bellissimo non lo rende meno scontroso o arrogante o senza buone maniere. Nemmeno...

[PDF] Il cuoco dell'Alcyon



<http://new.beebok.info/it-1458486272/il-cuoco-dell-alcyon.html>

Il suicidio di un operaio appena licenziato e un imprenditore privo di scrupoli trovato assassinato con un colpo di pistola alla nuca. E poi c'è l'Alcyon, una goletta un po' misteriosa, pochissimi gli uomini di equipaggio, niente passeggeri, la zona di poppa larga...

[PDF] Il Fantasma



<http://new.beebok.info/it-1468956309/il-fantasma.html>

Talia Sono sempre stata un uccello . In gabbia in una prigione o nell'altra, quando l'unica cosa che ho sempre voluto era volare via. Venduta. Picchiata. Affamata. Drogata. Niente mi spaventa più. Finché non ho conosciuto lui. Fa sparire il torpore. È pericoloso per...

[PDF] Delitto in alto mare



<http://new.beebok.info/it-1464614101/delitto-in-alto-mare.html>

Dall'autrice del bestseller Uno strano caso per il commissario Calligaris Il commissario Adalgisa Calligaris è reticente a festeggiare in grande le "nozze di stagno". È una donna dura, un po' brusca, e preferisce di gran lunga la semplicità agli sfarzi...

[PDF] **Resta con me per sempre**



<http://new.beebok.info/it-1463899913/resta-con-me-per-sempre.html>

Un'autrice bestseller di New York Times, USA Today e Wall Street Journal Gli opposti si attraggono, lo sanno tutti. In effetti, non c'è una sola ragione per cui non riesco a smettere di pensare a Colin Fitzgerald, l'insopportabile giocatore di hockey del gruppo di amici di...

[PDF] **BEAST**



<http://new.beebok.info/it-1468634875/beast.html>

Un mafia romance sensuale e romantico dall'autrice bestseller internazionale SC Daiko. Gleb Sokolov, spietato boss della Mafia Russa, la personificazione della crudeltà. Mio padre mi ha appena venduta a lui, per estinguere un debito. Ma c'è qualcosa che Gleb non sa, e...

[PDF] **La forma dell'acqua**



<http://new.beebok.info/it-548628223/la-forma-dell-acqua.html>

Il primo omicidio letterario in terra di mafia della seconda repubblica - un omicidio eccellente seguito da un altro, secondo il decorso cui hanno abituato le cronache della criminalità organizzata - ha la forma dell'acqua («Che fai?»; gli domandai. E lui, a sua...

[PDF] **Inarrestabile**



<http://new.beebok.info/it-1464662088/inarrestabile.html>

« Inarrestabile è in assoluto il miglior thriller della serie. » The Washington Times Jack Reacher sta visitando una piccola cittadina del Wisconsin, quando nota all'interno della vetrina di un banco di pegni un anello commemorativo di un anno accademico: West Point 2005....

[PDF] **La cacciatrice di storie perdute**



<http://new.beebok.info/it-1464075672/la-cacciatrice-di-storie-perdute.html>

Emozionante come La ladra di libri Romantico come Mangia prega ama Jaya ha il cuore spezzato. Ha tentato a lungo di avere un bambino, ma dopo la terza gravidanza interrotta sta cominciando a perdere le speranze. Anche il suo matrimonio inizia a sfaldarsi e così, nel disperato tentativo di...

[PDF] **Crazy love**



<http://new.beebok.info/it-1466883078/crazy-love.html>

Autrice bestseller del New York Times Cosa succede se un'attrice di Hollywood rischia di farsi rovinare la reputazione da una rockstar senza inibizioni? Natalia Lowen è la ragazza d'oro di Hollywood, l'attrice che ha conquistato l'amore di...

[PDF] Una fantastica vacanza in Grecia



<http://new.beebok.info/it-1462363042/una-fantastica-vacanza-in-grecia.html>

Autrice del bestseller Un diamante da Tiffany Prima di ogni nuovo inizio c'è sempre un conto da chiudere con il passato Un'autrice da oltre mezzo milione di copie in Italia In fuga da Londra con il cuore infranto, Chloe Marston è arrivata a New York sperando in un nuovo...

[PDF] Closer



<http://new.beebok.info/it-1471322319/closer.html>

Una storia toccante sulla potenza dell'amore. Sulla forza del perdono. I grandi amori hanno sempre una seconda possibilità. Anche a soli diciotto anni, London ha sempre saputo che Ian Chase era la sua anima gemella. Innamorata da sempre del fratello della sua migliore amica, per London...

[PDF] Ora dimmi di te. Lettera a Matilda



<http://new.beebok.info/it-1417891443/ora-dimmi-di-te-lettera-a-matilda.html>

Cosa rimarrà di noi nella memoria di chi ci ha voluto bene? Come verrà raccontata la nostra vita ai nipoti che verranno? Andrea Camilleri sta scrivendo quando la pronipotina Matilda si intrufola a giocare sotto il tavolo, e lui pensa che non vuole che siano altri - quando lei...

[PDF] Punizione divina



<http://new.beebok.info/it-1454795870/punizione-divina.html>

Frizzante come Sophie Kinsella, divertente come Bridget Jones Oltre 2 milioni di letture su Wattpad Una fashion victim e un cowboy: una storia d'amore che è un'apocalisse Giuditta Moretti, fashion victim milanese e brillante studentessa universitaria, è al settimo cielo....

[PDF] Gideon Falls 1



<http://new.beebok.info/it-1450173719/gideon-falls-1.html>

Un misterioso fienile nero appare e scompare in diversi punti della storia. Ogni volta che si manifesta, qualcosa di orribile accade. Un sacerdote che sta ritrovando se stesso dopo aver smarrito la via e un giovane ossessionato da terrificanti visioni, in luoghi diversi, cercano risposte. Sono loro...

[PDF] **Gideon Falls 2**



<http://new.beebok.info/it-1468878593/gideon-falls-2.html>

Jeff Lemire e Andrea Sorrentino ci raccontano il secondo arco della storia di Gideon Falls, una località con più misteri di quanti potessimo finora immaginarne dall'incipit della saga. Cosa sta cercando di fare Norton Sinclair, ed è veramente...