

editorial Kairós

Crane, Rebecca

Terapia cognitiva basada en el mindfulness (MBCT)

Este libro contiene la base para comprender las características clave, tanto teóricas como prácticas, de la MBCT. De lectura esencial –y sumamente atractiva– para los profesionales y personas que se estén formando en este campo o para los novatos en el universo de la MBCT.

Rebecca Crane nos aporta una visión general sintética, directa y completamente actualizada de la MBCT. En perfecta sintonía con la práctica de la meditación mindfulness, nos invita a adoptar una nueva orientación –caracterizada por la aceptación y la compasión– hacia nuestra experiencia interna a medida que esta se manifiesta. Este enfoque fomenta el reconocimiento de que incluso las dificultades son parte intrínseca de la vida y de que es posible trabajar con ellas de nuevas maneras.



Editorial	Kairós
Colección	Psicología
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	288
Tamaño	200x130x mm.
Peso	319
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499887111
PVP	16,00 €
PVP sen IVE	15,38 €

