

Scarica Libri *La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva gratis* Di *Giuseppina De Cesare & Gessica De Cesare* (PDF - ePub - Mobi)



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.

Titolo : La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva
Autore : Giuseppina De Cesare & Gessica De Cesare
Categoria : Filosofia
Pubblicato : 23/08/2013
Editore : Greenbooks Editore
Pagine : 111
Lingua : Italiano
Dimensione del file : 1.24MB

[Scarica Libri \[La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva\]\(#\) gratis Di \[Giuseppina De Cesare & Gessica De Cesare\]\(#\) \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

Scarica Libri **La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva gratis** Di **Giuseppina De Cesare & Gessica De Cesare** (PDF - ePub - Mobi)

[Scarica Libri **La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva gratis** Di **Giuseppina De Cesare & Gessica De Cesare** \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

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:

[Scarica Libri **La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva gratis** Di **Giuseppina De Cesare & Gessica De Cesare** \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

Bestseller List [Scarica libri Gratis]

[PDF] Big Rock



<https://free.dbsbook.net/it?book=692968802&c=it&format=pdf>

«Mi ha strappato un sorriso a ogni pagina.» Emma Chase Autrice del bestseller Tutte le notti È facile pensare che io sia un bastardo. Sono intelligente, bello, ricco da far schifo e piaccio alle donne, il che mi rende il bersaglio perfetto di qualunque critica superficiale....

[PDF] Il principe cattivo



<https://free.dbsbook.net/it?book=692968802&c=it&format=pdf>

Non tutti i principi sono azzurri Bad Boy Royals Kain Badd è fantastico... almeno sulla carta. È ricco, affascinante ed è persino un principe. Peccato che, dopo aver trascorso appena pochi minuti insieme a lui, Sammy sia già riuscita a capire chi sia veramente. E...

[PDF] L'ultima notte



<https://free.dbsbook.net/it?book=692968802&c=it&format=pdf>

Se vuoi superare il limite; Devi vivere senza freni Dall'autrice della serie bestseller The Storm Quando ha deciso di seguire la sua passione e diventare un meccanico di auto da corsa, Andressa "Andi" Amaro si è imposta una sola regola: mai innamorarsi di un...

[PDF] Una bugia per farti innamorare



<https://free.dbsbook.net/it?book=692968802&c=it&format=pdf>

Può, una semplice bugia, trasformarsi nella più bella storia d'amore? Sutton è a un passo dalla laurea, quando sua sorella Chloe s'iscrive alla stessa università, portando scompiglio nella sua vita già divisa tra l'impegno come femminista e...

[PDF] La versione di Fenoglio



<https://free.dbsbook.net/it?book=692968802&c=it&format=pdf>

Pietro Fenoglio, un vecchio carabiniere che ha visto di tutto, e Giulio, un ventenne intelligentissimo, sensibile, disorientato, diventano amici nella più inattesa delle situazioni. I loro incontri si dipanano fra confidenze personali e il racconto di una formidabile esperienza...

[PDF] Sodoma



<https://free.dbsbook.net/it?book=692968802&c=it&format=pdf>

La misoginia del clero, la fine delle vocazioni sacerdotali, la cultura del silenzio in caso di abuso sessuale, le dimissioni di papa Benedetto XVI, la guerra contro papa Francesco: lo stesso segreto collega tutte queste zone d'ombra della Chiesa. Questo segreto è stato a lungo...

[PDF] La ragazza nell'acqua



<https://free.dbsbook.net/it?book=692968802&c=it&format=pdf>

Autore del bestseller La donna di ghiaccio Oltre 2 milioni di copie vendute Il detective Erika Foster ha appena ricevuto una soffiata che le indica il luogo in cui è nascosta la prova per sventare un grosso traffico di droga. Seppure sospettosa, ordina la perquisizione di una cava in disuso...

[PDF] Elevation



<https://free.dbsbook.net/it?book=692968802&c=it&format=pdf>

Scott Carey sta percorrendo senza fretta il tratto di strada che lo separa dal suo appuntamento. Si è lasciato alle spalle la casa di Castle Rock, troppo grande e solitaria da quando la moglie se n'è andata, se non fosse per Bill, il gattone pigro che gli tiene compagnia. Non ha...

[PDF] Un maledetto lieto fine



<https://free.dbsbook.net/it?book=692968802&c=it&format=pdf>

«Bianca Marconero sa bene come arrivare al cuore del lettore.» Coffee and Books Dall'autrice del bestseller Un altro giorno ancora Agnese ha diciannove anni, è la figlia di un senatore piuttosto influente e ha ricevuto un'educazione rigida. Le piace disegnare ma ha...

[PDF] After 2. Un cuore in mille pezzi



<https://free.dbsbook.net/it?book=692968802&c=it&format=pdf>

HARDIN NON HA PIÙ NULLA DA PERDERE TRANNE LEI. Dopo il loro incontro, niente è stato più come prima. Superato un inizio burrascoso, Tessa e Hardin sembravano sulla strada giusta per far funzionare le cose. Tessa si era ormai arresa al fatto che Hardin è Hardin. Con...
