



## Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition)

By Steven C. Hayes, Spencer Smith

Download now

Read Online →

**Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition)** By Steven C. Hayes, Spencer Smith

La gente sufre. No se trata solo de que sienta dolor físico; el sufrimiento es mucho más que eso. Los seres humanos tienen que habérselas también con el dolor psíquico que experimentan: con sus emociones y pensamientos negativos, con los recuerdos desagradables, los impulsos y sensaciones negativas. Tienen todo eso en la cabeza, se preocupan por ello, lo lamentan y lo temen. Pero, al mismo tiempo, demuestran un enorme valor, una profunda compasión y una notable capacidad para afrontar sus problemas. Este libro se basa en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), una nueva modalidad de psicoterapia respaldada científicamente y que forma parte de lo que ha dado en llamarse la tercera generación de terapia conductual y cognitiva. Esta investigación sugiere que muchas de las técnicas que utilizamos para solucionar nuestros problemas, en realidad, nos tienden trampas que aumentan nuestro sufrimiento. La mente humana, esa maravillosa herramienta de control del entorno, acaba por convertirse en nuestro peor enemigo. Este libro trata sobre cómo pasar del sufrimiento al compromiso con la vida, cómo vivir a partir de ahora con (y no a pesar de) el pasado, los recuerdos, los miedos y la tristeza, para poder empezar de una vez nuestra vida. ACT no es una panacea, pero los resultados científicos son abundantes y positivos. En todo caso, ven con tu escepticismo, incluso con tu cinismo, a este viaje. ¿Qué puedes perder? ¿No sería estupendo que pudieras salir de tu mente para entrar en tu vida? Steven C. Hayes, (tomado de Internet) 1948), es Profesor en el Departamento de Psicología de la Universidad de Nevada. Autor de 35 libros y más de 500 artículos científicos, su carrera se ha centrado en el análisis de la naturaleza del lenguaje humano y la cognición y su aplicación a la comprensión y el alivio del sufrimiento humano. Hayes ha sido Presidente de la División 25 de la APA, de la Asociación Americana de Psicología Aplicada y Preventiva, la Asociación para la Ciencia Conductual Contextual, y de la Asociación de Terapias conductuales y cognitivas. Su trabajo ha sido reconocido con varios premios. Su Teoría de los Marcos Relacionales es la base experimental de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT por sus siglas en inglés), una intervención psicológica basada en la evidencia que usa estrategias de aceptación y mindfulness, junto con técnicas de compromiso y cambio comportamental, para incrementar la flexibilidad psicológica.

 [Download Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 \(Serendipit ...pdf](#)

 [Read Online Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 \(Serendip ...pdf](#)

# Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition)

By Steven C. Hayes, Spencer Smith

**Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition)** By Steven C. Hayes, Spencer Smith

La gente sufre. No se trata solo de que sienta dolor físico; el sufrimiento es mucho más que eso. Los seres humanos tienen que habérselas también con el dolor psíquico que experimentan: con sus emociones y pensamientos negativos, con los recuerdos desagradables, los impulsos y sensaciones negativas. Tienen todo eso en la cabeza, se preocupan por ello, lo lamentan y lo temen. Pero, al mismo tiempo, demuestran un enorme valor, una profunda compasión y una notable capacidad para afrontar sus problemas. Este libro se basa en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), una nueva modalidad de psicoterapia respaldada científicamente y que forma parte de lo que ha dado en llamarse la tercera generación de terapia conductual y cognitiva. Esta investigación sugiere que muchas de las técnicas que utilizamos para solucionar nuestros problemas, en realidad, nos tienden trampas que aumentan nuestro sufrimiento. La mente humana, esa maravillosa herramienta de control del entorno, acaba por convertirse en nuestro peor enemigo. Este libro trata sobre cómo pasar del sufrimiento al compromiso con la vida, cómo vivir a partir de ahora con (y no a pesar de) el pasado, los recuerdos, los miedos y la tristeza, para poder empezar de una vez nuestra vida. ACT no es una panacea, pero los resultados científicos son abundantes y positivos. En todo caso, vente con tu escepticismo, incluso con tu cinismo, a este viaje. ¿Qué puedes perder? ¿No sería estupendo que pudieras salir de tu mente para entrar en tu vida? Steven C. Hayes, (tomado de Internet) 1948), es Profesor en el Departamento de Psicología de la Universidad de Nevada. Autor de 35 libros y más de 500 artículos científicos, su carrera se ha centrado en el análisis de la naturaleza del lenguaje humano y la cognición y su aplicación a la comprensión y el alivio del sufrimiento humano. Hayes ha sido Presidente de la División 25 de la APA, de la Asociación Americana de Psicología Aplicada y Preventiva, la Asociación para la Ciencia Conductual Contextual, y de la Asociación de Terapias conductuales y cognitivas. Su trabajo ha sido reconocido con varios premios. Su Teoría de los Marcos Relacionales es la base experimental de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT por sus siglas en inglés), una intervención psicológica basada en la evidencia que usa estrategias de aceptación y mindfulness, junto con técnicas de compromiso y cambio comportamental, para incrementar la flexibilidad psicológica.

**Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) By Steven C. Hayes, Spencer Smith Bibliography**

- Sales Rank: #461992 in eBooks
- Published on: 2013-06-25
- Released on: 2013-06-25
- Format: Kindle eBook

 [Download Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 \(Serendipit ...pdf](#)

 [Read Online Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 \(Serendip ...pdf](#)



**Download and Read Free Online Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition)  
By Steven C. Hayes, Spencer Smith**

---

**Editorial Review**

**Users Review**

**From reader reviews:**

**Lisa Bates:**

The book Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) will bring that you the new experience of reading a book. The author style to spell out the idea is very unique. If you try to find new book you just read, this book very suitable to you. The book Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) is much recommended to you to see. You can also get the e-book through the official web site, so you can more readily to read the book.

**Terri Root:**

Playing with family in a very park, coming to see the ocean world or hanging out with good friends is thing that usually you might have done when you have spare time, subsequently why you don't try issue that really opposite from that. One particular activity that make you not experience tired but still relaxing, trilling like on roller coaster you already been ride on and with addition associated with. Even you love Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition), it is possible to enjoy both. It is great combination right, you still would like to miss it? What kind of hangout type is it? Oh can happen its mind hangout guys. What? Still don't have it, oh come on its referred to as reading friends.

**Ashley Davis:**

As we know that book is important thing to add our information for everything. By a guide we can know everything we really wish for. A book is a group of written, printed, illustrated as well as blank sheet. Every year seemed to be exactly added. This guide Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) was filled in relation to science. Spend your spare time to add your knowledge about your scientific disciplines competence. Some people has various feel when they reading a book. If you know how big selling point of a book, you can truly feel enjoy to read a reserve. In the modern era like right now, many ways to get book which you wanted.

**Toby Lowry:**

That guide can make you to feel relax. This specific book Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) was vibrant and of course has pictures on there. As we know that book Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) has many kinds or category. Start from kids until adolescents. For example Naruto or Private investigator Conan you can read and think that you are the character on there. So , not at all of book usually are make you bored, any it makes you feel happy, fun and

relax. Try to choose the best book to suit your needs and try to like reading that.

**Download and Read Online Sal de tu mente, entra en tu vida: 177  
(Serendipity) (Spanish Edition) By Steven C. Hayes, Spencer Smith  
#M04BY6GOS9Z**

## **Read Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) By Steven C. Hayes, Spencer Smith for online ebook**

Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) By Steven C. Hayes, Spencer Smith Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) By Steven C. Hayes, Spencer Smith books to read online.

## **Online Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) By Steven C. Hayes, Spencer Smith ebook PDF download**

**Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) By Steven C. Hayes, Spencer Smith Doc**

Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) By Steven C. Hayes, Spencer Smith Mobipocket

Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) By Steven C. Hayes, Spencer Smith EPub

M04BY6GOS9Z: Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) By Steven C. Hayes, Spencer Smith