



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

*Steven C. Hayes, Spencer Smith*

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

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

*Steven C. Hayes, Spencer Smith*

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

 [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)  
Steven C. Hayes, Spencer Smith**

---

**From reader reviews:**

**David Hogan:**

This Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) book is not ordinary book, you have after that it the world is in your hands. The benefit you get by reading this book will be information inside this e-book incredible fresh, you will get info which is getting deeper you actually read a lot of information you will get. This specific Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) without we realize teach the one who reading it become critical in imagining and analyzing. Don't be worry Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) can bring whenever you are and not make your bag space or bookshelves' turn out to be full because you can have it in your lovely laptop even telephone. This Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) having excellent arrangement in word and also layout, so you will not feel uninterested in reading.

**Virgil Arriola:**

The book Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) will bring that you the new experience of reading the book. The author style to elucidate the idea is very unique. When you try to find new book you just read, this book very acceptable to you. The book Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) is much recommended to you to study. You can also get the e-book from your official web site, so you can easier to read the book.

**Susan Brooks:**

Is it you who having spare time then spend it whole day through watching television programs or just telling lies on the bed? Do you need something new? This Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) can be the reply, oh how comes? A fresh book you know. You are and so out of date, spending your extra time by reading in this new era is common not a nerd activity. So what these textbooks have than the others?

**Darlene Kidd:**

As a scholar exactly feel bored to reading. If their teacher inquired them to go to the library or even make summary for some reserve, they are complained. Just minor students that has reading's heart or real their leisure activity. They just do what the trainer want, like asked to the library. They go to presently there but nothing reading significantly. Any students feel that reading is not important, boring along with can't see colorful photos on there. Yeah, it is being complicated. Book is very important to suit your needs. As we know that on this age, many ways to get whatever we wish. Likewise word says, many ways to reach Chinese's country. Therefore , this Sal de tu mente, entra en tu vida: 177 (Serendipity) (Spanish Edition) can make you experience more interested to read.

**Download and Read Online Sal de tu mente, entra en tu vida: 177  
(Serendipity) (Spanish Edition) Steven C. Hayes, Spencer Smith  
#OR9K4IGXNS3**

## **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