

Acvariul din Ocean. Mindfulness ca stil de viata



Cititorul interesat de dezvoltare personala va gasi in noua carte a Danielei Andreescu o abordare practica a mindfulness ca metoda ce poate fi folosita in viata de fiecare zi. Veti intalni exercitii practice - tehnici de lucru cu sine si de gestionare a gandurilor - emotiilor si actiunilor - care sa sustina un stil de viata benefic pentru sine si pentru cei din jur.

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 62,00 lei

Pret cu reducere: 59,05 lei

Pretul de vanzare: 62,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

Cititorul interesat de dezvoltare personala va gasi in noua carte a Danielei Andreescu o abordare practica a *mindfulness* ca metoda ce poate fi folosita in viata de fiecare zi.

In primele doua parti ale cartii, va veti intalni cu meditatie si practicile de baza pentru cultivarea unei minti echilibrate, metode si exercitii care faciliteaza sustinerea diferitelor aspecte ale vietii, cai spre un mod de viata prin care omul sa-si creasca vitalitatea. Prin meditatie invatam cum sa abordam propriile ganduri si tipare emotionale care perturba abilitatea de a fi echilibrati si „in pace”. Prin practica *mindfulness*, invatam in prima instanta sa „traim in prezent”, mai constienti de sine si de lumea din jur, intr-un fel intentionat, fara judecati de valoare si non-reactiv. Avansand in practica, vom constata din proprie experienta ca tehnicile de meditatie si *mindfulness* ne ajuta sa facem alegeri mai intelepte, sa functionam mai bine in lumea agitata si stresanta de azi. Prin practica autentica a *mindfulness* nu ne deconectam de la problemele personale sau ale societatii, izolati intr-un turn de fildes confortabil. Ca ansamblu de abilitati, *mindfulness* ghideaza actiunea etica a individului in interactiunea sa cu lumea in care traieste.

Acestei incursiuni in practica *mindfulness* i se adauga un numar de meditatie vizuale in partea a treia a cartii. Ele sustin „calatoria in peisajele sufletului” din perspectiva *mindfulness* ca metoda de dezvoltare umana. Imaginile si textele asociate sustin un exercitiu neconventional al starii de prezenta constienta in viata cotidiana.

Explorarea perspectivelor, metodelor si exercitiilor din acest volum nu necesita in vreun fel aderarea la o dogma, adoptarea unor credinte sau ritualuri religioase, ori renuntarea la propria religie sau credinta. Este nevoie in schimb de o buna doza de scepticism – in sensul de curiozitate si deschidere insoтите de gandire critica, rationala –, de evaluarea, fiecare pentru sine, a masurii in care cele propuse sunt potrivite in etapa de viata in care se afla.

Cateva dintre temele abordate in carte:

- Principiile directoare si bazele practicii mindfulness in lumea de azi
- Exerciții de meditatie
- Aplicarea mindfulness in activitati cotidiene
- —Educarea constienta a atentiei
- Construirea echilibrului interior.

CUPRINS

INTRODUCERE

Partea intai

MINDFULNESS SI MEDITATIE

CAPITOLUL I. Principiile directoare si bazele practicii

Scopul meditatiei si al mindfulness

Practica moderna a mindfulness

Practica meditatiei in lumea de azi

Aspecte fundamentale ale mindfulness si ale tipurilor principale de meditatie

CAPITOLUL II. Meditatii de baza

Meditatie sezand, cu concentrare pe respiratie

Meditatie mergand

Meditatie cu concentrare pe unul dintre simturi

Meditatii pentru cultivarea calitatilor nobile ale mintii

CAPITOLUL III. Aplicarea mindfulness si a meditatiei in activitati obisnuite

Acasa

La serviciu

In relatii

CAPITOLUL IV. Educarea constienta a atentiei

Masura progresului in practica

Meditatie despre sinele personal

Meditatie despre scopul fericirii

Partea a doua

MINDFULNESS CA STIL DE VIATA

CAPITOLUL I. Dezvoltare personala, spiritualitate, stil de viata

Aspectele dezvoltarii personale

Esenta traiirii spiritualitatii

Stilul de viata

CAPITOLUL II. Cum construim echilibrul interior

De la aspiratie, la realizare

Factori destabilizatori, aspecte favorizante

„Formula celor 6 A”

Metoda de lucru

CAPITOLUL III. Mindfulness, un mod de existenta

Demersurile de dezvoltare personala

De unde venim, unde suntem, incotro ne indreptam

Sustinerea echilibrata a aspectelor vietii

Mindfulness, un mod de existenta

Partea a treia

ACVARIUL DIN OCEAN

CALATORIE VIZUALA IN PEISAJELE SUFLETULUI

Ghid de calatorie, indrumar pentru practica

Exercitii de reflectie si meditatie vizuale

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.