

### Terapia prin ras - Un lucru amuzant petrecut pe calea spre iluminare



In domeniul psihologiei rasul este de mult timp recunoscut pentru calitatile sale benefice. Oamenii de stiinta au confirmat faptul ca simtul umorului este un atribut necesar pentru cei care vor sa functioneze la capacitate maxima. In timpul unei portii copioase de ras - organismul inhaleaza mai mult oxigen - face muschii sa se contracte - activeaza organele interne - hipotalamusul - glanda pituitara si glanda suprarenala. Drept urmare - secretia de endorfine va creste.

Rating: Nu a fost evaluat inca

**Pret:**

Pret catalog: 27,50 lei

Pret cu reducere: 26,19 lei

Pretul de vanzare: 27,50 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

#### Descriere

In domeniul psihologiei rasul este de mult timp recunoscut pentru calitatile sale benefice. Oamenii de stiinta au confirmat faptul ca simtul umorului este un atribut necesar pentru cei care vor sa functioneze la capacitate maxima. In timpul unei portii copioase de ras, organismul inhaleaza mai mult oxigen, face muschii sa se contracte, activeaza organele interne, hipotalamusul, glanda pituitara si glanda suprarenala. Drept urmare, secretia de endorfine va creste.

Umorul sporeste creativitatea si este unul dintre instrumentele-cheie folosite pentru combaterea stresului. Rasul poate fi folosit cu succes la scoala, la locul de munca, in terapie si consiliere, precum si in medicina, ca adjuvant in procesul de vindecare. Rasul imbunatateste respectul de sine, sporeste interactiunea sociala si, in general, face viata mult mai placuta.

Lenny Ravich este unul dintre sustinatorii terapiei prin ras, cartea sa fiind o oglinda vie a optimismului. *Terapia prin ras* s-a vandut in peste 50 000 de exemplare, fiind un bestseller in Israel. La 1 iulie 2001 a castigat premiul "The Israeli Book Award's Platinum Plaque."

\*

„Sfatul meu pentru toata lumea este sa gaseasca umor si buna-dispozitie in fiecare zi. Nu incetam sa mai radem pentru ca imbatranim. Imbatranim pentru ca am incetat sa mai radem. Asa ca haideti sa avem visuri. Cand ne pierdem visurile, murim. Asa ca multi oameni se plimba in jur ca mortii si nici macar nu stiu asta. Imbatranirea este obligatorie. Sa cresti insa este optional. Nu este niciodata prea tarziu sa fim tot ceea ce ne este cu putinta sa fim.

Traieste?ti viata, dragul meu cititor, dar nu te atasa de ea. E un dar temporar. Alege dragostea in locul fricii. Opusul dragostei nu este ura. Este frica. Priveste lumea cu iubire, rasete, umor si optimism - si toate ti se vor intoarce din abundenta...

Incurajez pe fiecare sa?si urmeze inima. Daca facem ceva fara inima, nu merita facut. Trebuie sa facem ceea ce iubim cu adevarat."

**Lenny Ravich**

### CUPRINS

Cuvant inainte	5
Introducere	9
Capitolul I: A te juca cu suferinta	12
Capitolul II: Lupta cu taurul de-a lungul vietii	21
Capitolul III: A te juca cu absurdul	30
Capitolul IV: A rade cu trecutul	45
Capitolul V: A te juca cu rusinea	63
Capitolul VI: Rasul spiritual	78
Capitolul VII: Rasul emotional	95
Capitolul VIII: Rasul sanatos	111
Capitolul IX: Umorul si batranetea	121
Capitolul X: Educatia si absurdul	140
Capitolul XI: Nu plec pana nu primesc o imbratisare	170
Capitolul XII: Optimism nesfarsit	204

### Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.