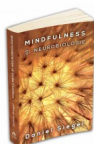
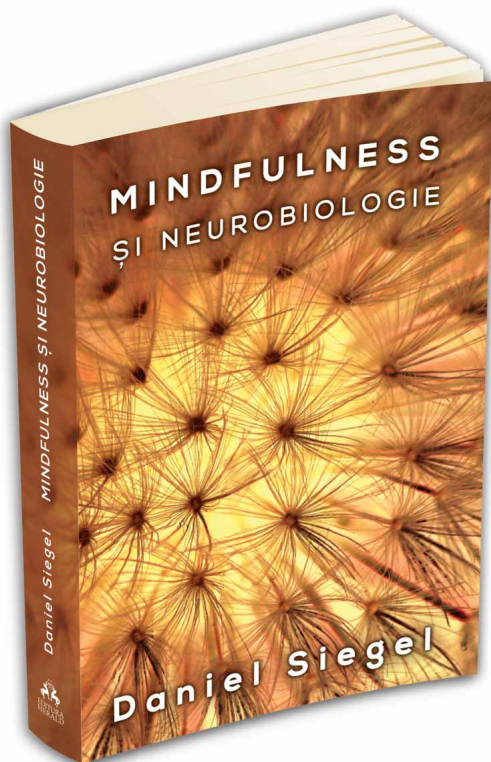


Mindfulness si neurobiologie - Calea catre cultivarea starii de bine



Coroborand studii moderne cu sondari ale experientei directe, volumul Mindfulness si neurobiologie ofera o perspectiva unica asupra vietii noastre launtrice, a relatiilor interpersonale si a dezvoltarii starii de bine si a fericirii.

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 42,00 lei

Pret cu reducere: 40,00 lei

Pretul de vanzare: 42,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

Practica mindfulness nu este nicidecum o toana recenta. Culturile stravechi si religiile de pe toata suprafata globului s-au folosit dintotdeauna de

diverse metode – de la meditatie si rugaciune pana la yoga si tai-chi – pentru a ajuta oamenii sa progreseze catre starea de bine prin concentrarea atentiei si prin acordarea la clipa prezenta. Acum s-a dovedit stiintific ca starea de atentie constienta ne potenteaza bunastarea fizica, mintala si sociala. Inarmat cu dovezi empirice, Siegel adopta o abordare inovatoare: aduce laolalta descoperirile rezultate în urma unor cercetari de ultima ora si intelegiunea practicilor de mindfulness, pentru a demonstra cum ar putea functiona aceasta abilitate accesibila oricui si modul in care cultivarea ei ne poate imbogati viata.

In centrul acestei sinteze vizionare dintre stiinta si practica se afla ideea ca, prin constientizarea experientelor noastre neinterupte, in noi se creeaza o legatura – sau rezonanta – care controleaza anumite circuite sociale si emotionale din creier. Practica mindfulness stimuleaza dezvoltarea acestor „circuite de rezonanta” – o dezvoltare ce transforma starea de atentie constienta permanenta intr-o stare de rezistenta pe termen lung.

Coroborand studii moderne cu sondari ale experientei directe, volumul Mindfulness si neurobiologie ofera o perspectiva unica asupra vietii noastre launtrice, a relatiilor interpersonale si a dezvoltarii starii de bine si a fericirii.

CUPRINS

Mulumiri	7
Prefata	11
Partea I: Minte, creier si stare de constienta	21
Capitolul 1: Starea de prezenta constienta	23
Capitolul 2: Elementele de baza ale creierului	51
Partea a II-a: Cufundarea in experienta directa	75
Capitolul 3: O saptamana de tacere	77
Capitolul 4: Suferinta si fluxurile constientizarii	94
Partea a III-a: Aspecte ale creierului constient	115
Capitolul 5: Subiectivitate si stiinta	117
Capitolul 6: Cuplarea la butucul rotii	137
Capitolul 7: Eliminarea judecatii discriminatorii	165
Capitolul 8: Sintonzarea launtrica	200
Capitolul 9: Coerenta reflectiva	226
Capitolul 10: Flexibilitatea sentimentelor	249
Capitolul 11: Gandirea reflectiva	270
Partea a IV-a: Reflectii asupra creierului constient	303
Capitolul 13: Educarea mintii	305
Capitolul 13: Starea de reflectivitate in practica medicala	325
Capitolul 14: Creierul constient in psihoterapie	339
Postfata	377
Anexa I	386
Anexa II	390
Anexa III	396
Bibliografie	425

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.