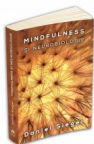
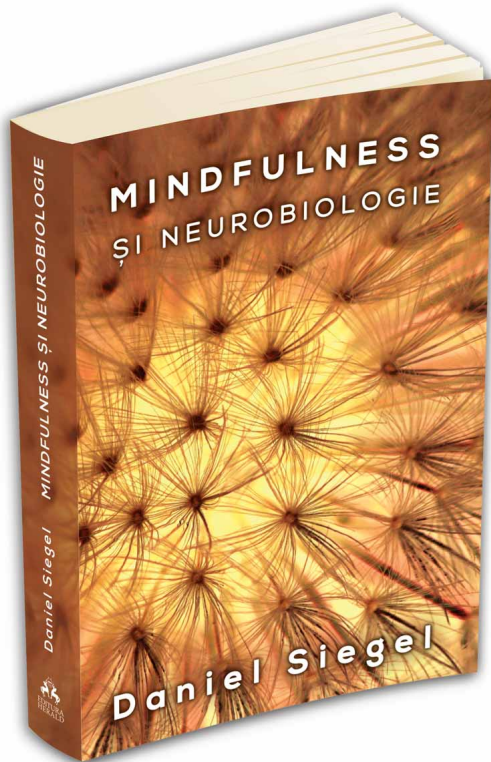


Mindfulness si neurobiologie - Calea catre cultivarea starii de bine



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.