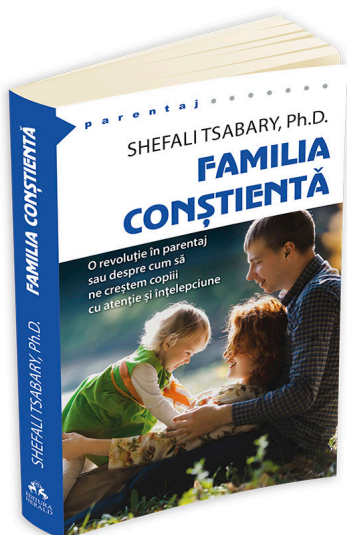


## Familia constienta - O revolutie in parentaj sau despre cum sa ne crestem copiii cu atentie si intelepciune



Aceasta carte va va purta intr-o calatorie in care veti trece dincolo de frica si iluziile legate de parentaj si va va ajuta sa deveniti acel parinte care ati visat sa fiti: deplin prezent si constient.

Rating: Nu a fost evaluat inca

**Pret:**

Pret catalog: 50,00 lei

Pret cu reducere: 47,62 lei

Pretul de vanzare: 50,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

### Descriere

„Cu totii avem capacitatea de a crește copii flexibili și conectați emoțional. Cu toate acestea, mulți dintre noi nu reușim, fiindcă suntem orbiti de concepții gresite despre ce înseamnă parentajul modern și de propriile limitări interioare. Ceea ce fac în *Familia constienta* este să vă arăt cum puteți cultiva cu copiii voștri o relație care să îi ajute să înflorească; mai mult, veți fi transformați pentru a atinge de asemenea aceea stare de mai mult calm, mai multă compasiune și înțelepciune.

Această carte va va purta într-o călătorie în care veți trece dincolo de frică și iluziile legate de parentaj și va va ajuta să deveniți acel părinte care ați visat să fiți: deplin prezent și conștient. Va va înarma cu strategii practice, la îndemână, și cu exemple reale de viață, pe care le-am cules din experiența mea ca părinte și psiholog clinician, care demonstrează extraordinara putere a parentajului conștient. Fiecare persoană din familia voastră este gata pentru o trezire a conștiinței. Veniți alături de mine în această călătorie?”

\*

„Parinti [...] veti fi uimiti si cuceriti de [Dr. Shefali].”

Oprah Winfrey

## CUPRINS

Misiunea familiei constiente .....11

Partea întâi: O noua trezire .....14

### 1. INVATAREA UNEI NOI ABORDARI .....15

Racnetul eului ..... 23

Cum ne provoaca temerile noastre anxietate, furie si alte asemenea reac?ii fa?a de copiii nostri ..... 27

Rolul jucat de trecutul tau ..... 31

Este vorba despre copilul tau sau despre tine? ..... 33

Copiii nostri sunt cei care ne trezesc constiin?a ..... 35

Redirec?ionarea aten?iei ..... 40

### 2. MODUL IN CARE CULTURA II PROGRAMEAZA PE PARINTI SA DEA GRES ..... 43

Când grija este simtita ca o dorinta de a controla ..... 45

Ciocnirea fusurilor orare ..... 47

Care sunt nevoile reale ale copilului ..... 50

### 3. FACTORII DECLANSATORI INVIZIBILI AI AGRESIVITATII NOASTRE ..... 54

Sursele factorilor nostri declansatori ..... 59

Kool?Aid?ul parental ..... 62

Partea a doua: Miturile noastre de parentaj ..... 69

### 4. MITUL 1: PARENTAJUL TREBUIE SA FIE CENTRAT EXCLUSIV PE COPIL ..... 71

Problema cu parentajul centrat exclusiv pe copil ..... 72

Dictatura lui „prea” ..... 76

Este parentajul in realitate lipsit de egoism? ..... 80

Indrazneste sa te educi pe tine mai întâi ..... 82

### 5. MITUL 2: UN COPIL DE SUCCES ARE CELE MAI BUNE REZULTATE ..... 90

Un program bazat pe distractie ..... 91

Trendul de a fi cel mai bun apare peste tot ..... 96

Sabia cu doua taisuri: „atingerea potentialului maxim” ..... 98

Copilul „care nu?si atinge potentialul maxim” ..... 101

A pune lucrurile in perspectiva ..... 105

### 6. MITUL 3: EXISTA COPII CUMINTI SI COPII RAI ..... 109

Comportament sfidator sau defensiv? ..... 114

Standardele duble ..... 117

### 7. MITUL 4: PARINTII BUNI SUNT INNASCUTI ..... 121

Trecerea de la fantezia parentajului la realitate ..... 122

### 8. MITUL 5: UN PARINTE BUN ESTE IUBITOR ..... 127

Dragostea este doar un inceput ..... 128

Când copilul nu simte iubirea drept iubire ..... 130

Reevaluarea convingerilor noastre despre iubire ..... 134

### 9. MITUL 6: PARENTAJUL INSEAMNA A CRESTE UN COPIL FERICIT ..... 140

Cum sa ne bucuram de viata „ca atare” – a fi versus a face ..... 144

Sa invatam de la copii ce este fericirea ..... 149

### 10. MITUL 7: PARINTII TREBUIE SA DETINA CONTROLUL ..... 151

Intelegerea limitelor controlului nostru ..... 153

Redefinirea conceptului de control, cu scopul de a educa oameni autentici ..... 155

Partea a treia: Intelegerea reactivitatii noastre ..... 161

### 11. CRESTEREA COPILULUI AUTENTIC ..... 163

Cum am inceput sa devin mai constienta ..... 165  
Recunoasterea chemarii eului pierdut ..... 171  
Imprietenirea cu sinele nostru pierdut ..... 173  
Descoperirea modelului emotional familial ..... 176

**12. CE SE ASCUNDE CU ADEVARAT IN SPATELE REACTIILOR NOASTRE ..... 182**

Modalitati tipice de exprimare a anxietatii ..... 184  
Esenta fricii noastre ..... 186  
Frica de a nu fi iubit(a) ..... 187  
Despre incredere, abundenta si autonomie ..... 216

**13. TRECEREA DE LA FRICA LA CONSTIENTIZARE ..... 217**

Dezvoltarea din umbrele trecutului ..... 223  
Renuntarea la fantezia parintilor perfecti ..... 228  
Separarea iubirii de frica ..... 233  
Un nou drum se deschide in fata noastra ..... 239  
Partea a patra: Competente parentale transformatoare ..... 241

**14. DE LA A AVEA ASTEPTARI LA ASUMAREA ANGAJAMENTULUI ..... 243**

Problema cu asteptarile „bine intentionate” ..... 248  
Ce inseamna sa ai asteptari neimplinite? ..... 251  
De la ratiune la emotii ..... 254  
Dansul nondualitatii ..... 258  
Libertatea oferita de conectarea emotionala ..... 261  
Transformarea asteptarii in implicare constienta ..... 266

**15. DE LA REACTIA IRATIONALA LA PREZENTA CONSTIENTA ..... 270**

Conectarea la momentul prezent ..... 271  
Puterea efemeritatii ..... 277  
Starea de perfectiune a prezentului „ca atare” ..... 280  
Reactia ta emotionala declanseaza reactia copilului tau ..... 288  
Transformarea reactiei emotionale intr-un mod de exprimare autentic ..... 294

**16. DE LA HAOS LA PACE ..... 299**

Forta linistii ..... 301  
Când a vorbi creeaza probleme – valoarea ascultarii constiente ..... 306  
Descoperirea puterii proprii prezente ..... 312  
Cum sa?ti faci timp pentru a avea timp ..... 315

**17. DE LA ROLURI LA LIPSA ROLURILOR ..... 319**

Cum sa ne lasam ghidati de univers ..... 322  
Conectarea la un spatiu lipsit de roluri: perspective din natura ..... 324  
Puterea antidotului ..... 331  
Puterea continerii emotionale ..... 333  
Crearea unor stari de spirit pozitive ..... 336

**18. DE LA EMOTII LA SENTIMENTE ..... 342**

Crearea unui drum direct catre sentimente ..... 355

**19. DE LA FUZIUNE LA AUTONOMIE ..... 363**

Capcana fuziunii emotionale ..... 368  
Dezvoltarea independentei emotionale ..... 370  
Nu va temeti de discutiile in contradictoriu! ..... 374  
Acceptarea suferintei ..... 375

**20. DE LA JUDECATI DE VALOARE LA EMPATIE ..... 378**

Ce inseamna cu adevarat empatia ..... 383  
Cum sa abordam cu empatie realitatea de zi cu zi ..... 391  
Empatia nu inseamna complicitate ..... 394  
Clarificarea universului nostru interior ..... 397

**21. DE LA DISCIPLINA LA LIMITE INTELEPTE ..... 401**

Nu poti stabili o limita pe care nu o ai ..... 402  
Care este scopul suprem al limitelor tale? ..... 406  
Limite care ne imbunatatesc calitatea vietii ..... 407  
Când sunt necesare consecintele si pedepsele? ..... 411  
Puterea limitelor clare ..... 414  
Mecanismul mentinerii limitelor ..... 417  
Cum functioneaza cu adevarat consecintele naturale si logice? ..... 421

In ce masura reflectati propriile valori? ..... 427

Intrebari de evaluare a gradului de reflectare a valorilor ..... 429

Zona lipsita de ipocrizie ..... 432

Redefinirea disciplinei ..... 436

**22. DE PE CAMPUL DE LUPTA LA MASA NEGOCIERILOR ..... 438**

Ascultarea dorintelor neexprimate ..... 439

Distantarea fata de indulgenta irationala ..... 443

De la beneficiul personal la o situatie benefica pentru toata lumea ..... 446

Finalul razboiului dintre frati ..... 453

Cum sa faci fata dramei divortului ..... 457

Alerta de gradul zero: alegerea unui alt drum ..... 460

Curajul de a fi un razboinic al pacii ..... 462

**Epilog**

Renuntarea la vechiul mod de a fi, trezirea propriei constiinte ..... 465

**Anexa**

30 de mementouri zilnice pentru a ne dezvolta constientizarea ..... 467

**Mulumiri ..... 479**

**Reviews**

Nu exista comentarii pentru acest produs.