

Mindfulness pentru parinti - Cand fiecare zi este o binecuvantare



Mindfulness pentru parinti este deja o carte clasica pentru cei care isi doresc relatii familiale mai armonioase. Prezenta - conectare - empatie - compasiune si autocompasiune - conceptele centrale pe care Mindfulness pentru parinti le promova prin exercitii practice acum aproape doua decenii - au fost preluate abia recent de psihologii specializati in relatia parinte-copil - devenind astazi un deziderat pentru orice parinte constient.

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 43,00 lei

Pret cu reducere: 40,95 lei

Pretul de vanzare: 43,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

Mindfulness pentru parinti este o carte deja devenita clasica, scrisa pentru cei care isi doresc relatii familiale mai armonioase. Prezenta, conectare, empatie, compasiune si autocompasiune, conceptele centrale pe care *Mindfulness pentru parinti* le promova prin exercitii practice acum aproape doua decenii, au fost preluate abia recent de psihologii specializati in relatia parinte-copil, devenind astazi un deziderat pentru orice parinte constient.

Jon Kabat-Zinn, renumit autor si doctor in biologie, fondatorul Clinicii pentru Reducerea Stresului si al Centrului pentru Mindfulness in Medicina, Servicii de Sanatate si Societate din cadrul Universitatii din Massachusetts, isi reuneste fortele in *Mindfulness pentru parinti* cu sotia sa, Myla Kabat-Zinn, pentru a pune tehnicile de prezenta constienta sau mindfulness la dispozitia familiilor de oriunde.

Desi bogata in sfaturi practice, in metode de solutionare a celor mai intalnite dileme parintesti, cat si in tehnici de comunicare si relationare, *Mindfulness pentru parinti* este o carte plina de emotie, care ne impartaseste aceste invataturi prin povesti personale, lipsite de incarcatura didactica sau chiar de autoritate in domeniul a volumelor semnate de psihologii specializati in educarea copiilor.

Asemenea tuturor titlurilor din colectia „Parentaj”, si acest volum ne ofera mai mult decat retete: *Mindfulness pentru parinti*, o carte mai actuala decat oricand, prezinta un stil de viata, ne invita sa ne bucuram de momentul prezent din care putem invata neincetat, ne indeamna sa crestem si noi odata cu cei mici.

*

Myla si Jon Kabat-Zinn sunt adevarati pioneri in cultivarea claritatii interioare care da nastere prezentei parentale de care copiii nostri de orice varsta au nevoie sa se ataseze in siguranta. Experientele lor personale si profesionale din acest volum accesibil si plin de povesti

ne permit sa devenim tipul de parinte pe care il dorim: sa fim deschisi, flexibili si plini de compasiune fata de copiii nostri si fata de noi insine. Editia revizuita si adusa la zi a sursei initiale pentru «parentajul constient» ne ofera o noua indrumare catre crearea acelei vieti pline de iubire pe care copiii nostri o merita.

Daniel J. Siegel, M.D.,
autor al cartii *Valtoarea mintii*

In sfarsit, un ghid pentru parinti ce da dovada de inteligenta emotionala! Myla si Jon Kabat-Zinn ofera o cale extrem de puternica si de inteleapta pentru cultivarea unei constientizari depline in viata de familie.

Dan Goleman,
autor al cartilor *Inteligenta emotionala* si *Focus*

Lucrarea interioara a parentajului dublat de atentia constienta este o profunda practica spirituala... Mindfulness pentru parinti este o carte de inalta tinuta care va inspira si calauzi orice parinte.

Thich Nhat Hanh,
autor al cartilor *The Miracle of Mindfulness* si *Peace Is Every Step*

CUPRINS

Prefata	5
Mulumiri	10
Introducere la editia revizuita	17
Prolog – JKZ	20
Prolog – MKZ	26

PARTEA INTAI PERICOLUL SI PROMISIUNEA

Provocarea parentajului	31
Ce este parentajul constient?	41
Cum pot face acest lucru?	51

PARTEA A DOUA SIR GAWAIN SI LOATHELY LADY: POVESTEA DETINE CHEIA ENIGMEI

Sir Gawain si Loathely Lady	61
-----------------------------------	----

PARTEA A TREIA BAZELE PARENTAJULUI CONSTIENT

Suveranitatea	71
Empatia	84
Acceptarea	93

PARTEA A PATRA MINDFULNESS – O MODALITATE DE A VEDEA LUCRURILE

Parentajul – un dezastru total	111
Maestri zen in casa la noi	113
O retragere care dureaza optsprezece ani	118
Importanta practicii	128
Respiratia	131
Practica si cultivarea obisnuitei	134
Liberi in gandire	136
Discernamant versus judecata	140
Practica formala	145

Scrisori catre o tanara interesata de zen	150
Linistea dintre doua valuri	161

**PARTEA A CINCEA
UN MOD DE A FI**

Sarcina	167
Nasterea	174
Starea de bine	179
Hrana	183
Hrana pentru suflet	188
Patul familiei	192

**PARTEA A SASEA
REZONANTE, ARMONIZARE SI PREZENTA**

Rezonante	201
Sintonia	205
Contactul	209
Copiii mici	212
Timpul	216
Prezenta	219
Jack si vrejul de fasole	222
Ora de Culcare	224
Gatha si binecuvantarile	226

**PARTEA A SAPTEA
ALEGERILE**

Momente de vindecare	231
Cine e parintele, cine e copilul?	239
Valori de familie	245
Alegerile care ne consuma	251
Nebunia mediatica	256
Echilibrul	267

**PARTEA A OPTA
REALITATILE**

Baietii	281
Hochei pe iaz	293
Drumetiile in natura	295
Softball in intunericul serii	298
Fetele	302
Tatterhood – „Voi ramane asa cum sunt”	311
Sustinere, asertivitate, responsabilitate	319
Starea de mindfulness din timpul orelor	323

**PARTEA A NOUA
LIMITELE SI DESCHIDERILE**

Asteptarile	333
Capitularea	341
Limite si deschideri	343
Sa ne vedem de treaba noastra	354
Este randul tau sa muti	357
Puncte de ramificatie	362

**PARTEA A ZECEA
INTUNERIC SI LUMINA**

Impermanenta	367
Raul suferintei ingropate	373
Atarnand de un fir de ata	378
Pierderea cumpatului	386
Fara garantii	390
Rataciri	394
Niciodata nu este prea tarziu	396

EPILOG

Patru practici bazate pe mindfulness pentru viata de zi cu zi	405
1. Surprinderea momentului prezent	405
2. Starea de constientizare si de prezenta	406
3. Practicarea acceptarii	407
4. Responsivitate sau reactivitate fata de copiii nostri	408
Sapte intentii pentru un parentaj constient	409
Douasprezece exercitii pentru un parentaj constient	411

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.