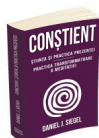
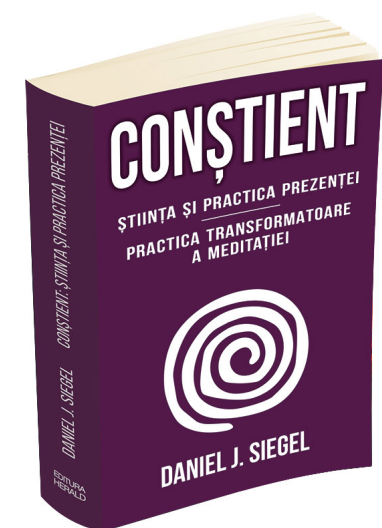


Constient - Stiinta si practica prezentei - Practica transformatoare a meditatiei



Cu caldura si omenie, Dr. Siegel ne ofera o trecere in revista de exceptie a noii stiinte a mintii, care este de-a dreptul fascinanta, pe alocuri chiar ne lasa cu gura cascata, si totodata se dovedeste extraordinar de utila, in orice imprejurare. Este un mod remarcabil de a integra concepte inovatoare din domeniul neurostiintei, teorii profund contemplative si practici experientiale concrete. Un tur de forta de la un maestru al domeniului.

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 53,00 lei

Pret cu reducere: 50,48 lei

Pretul de vanzare: 53,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

Renumitul autor Daniel Siegel, cunoscut publicului roman prin numeroasele titluri cu care a revolutionat in ultimul deceniu stiinta mintii, ne surprinde si de data aceasta prin capacitatea sa de a reuni stiinta si spiritualitatea sub aceeaasi umbrela, sustinand cu argumente stiintifice ca practicile de meditatie au efecte benefice masurabile asupra mintii, a creierului si a starii noastre fundamentale de bine. De departe unul dintre cei mai iubiti autori din domeniul popularizarii stiintei sanataii mintale, Siegel da o noua directie ideilor sale despre minte si constiinta si, folosindu-se de principii de baza ale fizicii cuantice, ne ajuta sa intelegem cum reuseste meditatia – ca practica de antrenare a mintii – sa ne ofere acces la un plan al posibilitatilor din care se naste de fapt constiinta, un plan in care perceptia noastra asupra propriei identitati si a lumii este eliberata de viziunea cotidiana despre viata, limitata si, de multe ori, rigida. Reiterand conceptele originale de *mindsight*, mintea ca flux de

informatie si energie, Roata constientizarii etc., *Constient* este cartea „dedicata integrarii mintii” care realizeaza integrarea tuturor ideilor lui Daniel Siegel intr-un tot coerent, flexibil si viu. Acest ghid practic te invita sa meditezi si iti ofera toate instrumentele si cele mai simple instructiuni pentru a incepe chiar de azi o practica bazata, in egala masura, pe spiritualitate si stiinta.

„Cu caldura si omenie, Dr. Siegel ne ofera o trecere in revista de exceptie a noii stiinte a mintii, care este de-a dreptul fascinanta, pe alocuri chiar ne lasa cu gura cascata, si totodata se dovedeste extraordinar de utila, in orice imprejurare. Este un mod remarcabil de a integra concepte inovatoare din domeniul neurostiintei, teorii profund contemplative si practici experientiale concrete. Un tur de forta de la un maestru al domeniului.”

Rick Hanson, PhD, autorul *Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness*

„O viziune noua, iluminatoare, asupra naturii mintii si a practicilor constientizarii, care ne conduc catre starea profunda de bine. Roata constientizarii a lui Siegel reprezinta o sinteza revolutionara si, in acelasi timp, eleganta a acestor practici, un instrument accesibil pentru integrare interioara si vindecare, dar si pentru a ne ajuta sa ajungem la acea constientizarea plina de iubire care ne leaga de toate fiintele. Este o carte magistrala care cu siguranta va transforma nenumarate vietii.”

Tarra Brach, autoarea
cartilor *Radical Acceptance* si *True Refuge*

„Daniel Siegel este unul dintre cei mai constienti oameni pe care ii cunosc, iar acum ne ofera tuturor un instrument deopotriwa exceptional si practic, cu ajutorul caruia sa ne slefuim constiinta.”

Daniel Goleman, autorul *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*

„Constient te invita sa cauti in interiorul tau si sa cultivi starea de bine si un nivel mai inalt de intelegere a mintii, printr-o abordare complet noua a tehnicii de meditatie. Roata constientizarii este o metoda completa, bazata pe stiinta, care iti indruma pasii spre dezvoltarea atentiei concentrate, a constientizarii deschise si a intentiei binevoitoare, aceste trei elemente despre care studiile de specialitate spun ca aduc sanatatea si rezilienta in viata fiecaruia dintre noi.”

Chade-Meng Tan, New York Times – bestseller
autor al cartilor *Joy on Demand* si *Search Inside Yourself*

„Dr. Dan Siegel are un talent remarcabil de a crea modele si a face extrem de accesibile informatiile si practicile fundamentale starii de bine si de trezire a mintii. In cartea sa, *Constient*, ni se prezinta puterea prezentei. Cu ajutorul conceptelor stiintifice si ale celor psihologice, autorul ne ofera Roata constientizarii ca pe o metoda practica si eliberatoare de a percepe mintea si de a lucra cu ea.”

Joan Halifax, Ph.D., abate Upaya Zen Center

„Este prima data cand remarc integrarea celor trei practici esentiale de meditatie (concentrarea, intentiile binevoitoare, constientizarea deschisa) intr-o teorie sustinuta stiintific [...], facand in acelasi timp o legatura intre cercetarea sinelui si nevoia noastra de a apartine unei comunitati. De la mesaje tibetane la teoria cuantica, Dan ne duce nivelul de intelegere a mintii pe noi culmi.”

Jeffrey C. Walker, fost vicepresedinte
al JPMorgan Chase & Co

„Cu caldura si omenie, Dr. Siegel ne ofera o trecere in revista de exceptie a noii stiinte a mintii care este de-a dreptul fascinanta, pe alocuri chiar ne lasa cu gura cascata, si totodata se dovedeste extraordinar de utila, in orice imprejurare. Este un mod remarcabil de a

intgra concepte inovatoare din domeniul neurostiintei, teorii profund contemplative si practici experientiale concrete. Un tur de forta de la un maestru al domeniului."

Rick Hanson, PhD, autorul Resilient: *How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness*

CUPRINS

PARTEA INTAI:

ROATA CONSTIENTIZARII – CONCEPT SI PRACTICA 15

O invitatie 17

Cultivarea starii de bine prin dezvoltarea atentiei, constientizarii si intentiei 18

Un instrument practic 21

Ghid de navigare prin minte 27

Relatari despre practica Rotii constientizarii: puterea prezentei 31

Billy si intoarcerea la ax 31

Jonathan si pauza de la caruselul emotional 32

Mona si templul axului 33

Teresa, traumele si vindecarea prin integrarea Rotii 34

Zachary – gasirea sensului si a conexiunii, eliberarea de durere 39

Pregatirea mintii pentru Roata constientizarii: atentia concentrata 43

Construind functia reglatoare a mintii 43

Cateva ponturi pentru inceput 45

O lentila prin care observam mintea: mindsight 51

Constientizarea respiratiei pentru a stabiliza atentia 53

Ce este mintea? 61

Cei trei piloni de antrenare a mintii 68

Atentia focalizata si nefocalizata 72

Monitorizarea atentiei si a constientizarii 76

Roata fundamentala a constientizarii 83

Harti, metafore si mecanisme 83

Roata fundamentala si Roata completa a constientizarii 85

Roata fundamentala a constientizarii 86

O harta a Rotii fundamentale a constientizarii 90

Exercitiul Rotii fundamentale a constientizarii 94

Meditand asupra mintii: Cum ai experimentat 98

Intentia binevoitoare 105

Cultivarea bunatatii, a empatiei si a compasiunii in viata noastra 105

Integrare, spiritualitate, sanatate 120

Sinele interior si intersinele 122

Construirea compasiunii prin afirmatii de (buna) intentie 125

Meditand asupra intentiei binevoitoare si plina de compasiune 132

Aprofundarea practicii Rotii 136

Constientizarea deschisa 139

Aprofundarea axului 139

Reflectand asupra cunoasterii 143

Energia Rotii 144

Practica Rotii consolidate 150

PARTEA A DOUA:

ROATA CONSTIENTIZARII SI MECANISMELE MINTII 155

Mintea si fluxul de energie al corpului 157

Fii atent la creier! 163

Mana ca model al creierului 166

Reteaua modului de repaus 172

Cum integram reseaua modului de repaus (DMN) 176

Cum slabim perceptia sinelui izolat 182
Agatare versus atasament 185
Al patrulea segment al circumferintei si mintea relationala 191
Dezvoltarea unui creier integrat prin antrenarea mintii 197

Integrarea in creier si spita atentiei focalizate 201
Cum si unde apare constientizarea? 201
Constientizarea si integrarea informatiei 208
Atentia, constiinta si creierul social 212
Axul cunoasterii si posibilele mecanisme ale creierului in constientizarea pura 218

Natura energiei, energia mintii 229
Stiinta, energia si experienta 229
Energia naturii 232
Energia ca probabilitate 251
O diagrama 3-P a fluxului de energie 263
Reprezentarea mintii ca varfuri, platouri si plan al posibilitatii 268

Constientizarea, axul si un plan al posibilitatii 283
Constientizarea si planul posibilitatii 283
Corelatele de constiinta pura ale creierului 286

Filtrele constiintei 291
Filtrele constiintei si organizarea experientei 291
Cum ne influenteaza simtul realitatii procesarea top-down si cea bottom-up 297
Platurile, „sinele” si reseaua modului de repaus 303
Un set personal de filtre 309
Constientizarea pura si filtrele constiintei 312
Baleierea oscilatorie a atentiei: o bucla 3-P, o spita a Rotii 315
Raporturi de baleiere, stari ale mintii 322

Mirare si bucurie 333
Un tabel al corelatiilor dintre experienta mentala, metafore si mecanism 335

**PARTEA A TREIA:
RELATARI DESPRE TRANSFORMARILE APARUTE DUPA PRACTICAREA ROTII 337**

Experienta axului si viata din perspectiva planului posibilitatii 337
Roata explicata copiilor: Billy si libertatea axului, vastitatea planului 339
Explicandu-le adolescentilor Roata: Jonathan si pauza de la caruselul emotional al platourilor si varfurilor 346
Roata pentru parinti si tutori: Mona si eliberarea sa de platourile si culmile recurente ale haosului si rigiditatii 355
Rolul Rotii in vindecarea traumelor: Teresa si transformarea filtrelor traumatice din constiinta 362
Roata, viata profesionala si o minte trezita: Zachary si accesarea planului 385

**PARTEA A PATRA:
PUTEREA PREZENTEI 397**

Provocari si oportunitati care apar cand traim in prezenta si in constientizare 402
Libertate: transformarea in posibilitate 411
Prezenta, dincolo de tehnica 415
Constientizare atenta si integrare 418
Stabilirea legaturilor din plan 420
Distractia, viata si moartea din plan 423
Leadership si iubire din plan 429

MULTUMIRI 433
BIBLIOGRAFIE SELECTIVA SI REFERINTE CRITICE 437
INDEX 439

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.