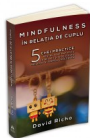
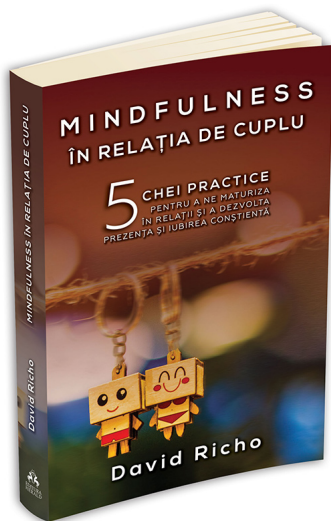


## Mindfulness in relatia de cuplu: 5 chei practice pentru a ne maturiza in relatii si a dezvolta prezenta si iubirea constienta



În această carte, Richo oferă o perspectivă nouă asupra iubirii și relațiilor de cuplu, una care nu se concentrează atât asupra găsirii unui partener ideal, cât asupra devenirii unei ființe mai iubitoare și mai realiste. Explorând conceptul budist de mindfulness, această carte urmărește cinci atribute ale iubirii conștiente și modul în care acestea își joacă rolul în relațiile noastre de-a lungul vieții:

Rating: Nu a fost evaluat încă

**Pret:**

Pret catalog: 41,00 lei

Pret cu reducere: 39,05 lei

Pretul de vânzare: 41,00 lei

[Pune o întrebare despre această carte](#)

Descriere

„Multa lume se gândește la iubire ca la un sentiment, dar ea este mai mult o cale de a rămâne în prezent” – spune David Richo. În această carte, Richo oferă o perspectivă nouă asupra iubirii și relațiilor de cuplu, una care nu se concentrează atât asupra găsirii unui partener ideal, cât asupra devenirii unei ființe mai iubitoare și mai realiste. Explorând conceptul budist de mindfulness, această carte urmărește cinci atribute ale iubirii conștiente și modul în care acestea își joacă rolul în relațiile noastre de-a lungul vieții:

1. Atenția în momentul prezent – felul în care observăm, ascultăm și luăm în considerare toate sentimentele care apar în relație;
2. Acceptarea noastră și a celui alt exact așa cum suntem;
3. Aprecierea tuturor darurilor, limitelor, dorințelor și problemelor noastre;

4. Afectiunea pe care o aratam prin gesturi pline de respect;
5. Acordarea libertatii de a fi asa cum sunt vietii si iubirii, cu agonia si extazul lor, fara a incerca sa le controlam in mod egotic.

Atunci cand le intelegem si le aplicam in mod profund, aceste cinci concepte simple – pe care Richo le numeste „Cei cinci A” – formeaza baza unei iubiri mature. Ele ne ajuta sa nu mai judecam, sa depasim teama si vinovatia de pe o pozitie de deschidere, sa dobandim compasiune si realism in raport cu viata si relatiile cu cei din jur. Oferind si primind acesti „cinci A”, relatiile devin mai profunde si mai semnificative, constituind baza pentru o transformare spirituala autentica.

„Adultii accepta faptul ca implinirile sunt temporare, chiar momentane. Ei sunt satisfacuti cu momente in care cei cinci A sunt oferiti perfect, fericirea este perfect simtita sau iubirea neconditionata perfect primita. Odata ce suntem adulti, intelegem aceste momente ca fiind suficiente si capabile sa ne sprijine. Cand acceptam, in sfarsit, impermanenta care caracterizeaza existenta umana, incetam sa cautam, incetam sa cerem, incetam sa manipulam in incercarea de a dobandi permanenta sau perfectiune. In schimb, suntem extrem de recunoscatori pentru momente.”

David Richo

## C U P R I N S

Cuvant-inainte 9

Mulumiri 11

Introducere 13

### PARTEA INTAI

#### Parasirea mediului familial

Capitolul 1

Cum a inceput totul 21 Puterea meditatiei mindfulness 26  
Un punct de vedere pozitiv despre cum a fost si cum este acum 32  
Cei cinci A: cheile care ne deschid sufletul 41  
Prezenta neconditionata versus cele Cinci Mentalitati ale Egoului 58  
Practici: Mijloacele noastre abile 61

Capitolul 2

Iubire si lipsuri 73 A oglinzii iubirea 73  
Cand negam ca am fost lipsiti de iubire 78  
Ce ne raneste ne alina 80  
Cat de buna a fost familia mea pentru mine? 83  
Lumina pe rana 87  
O calatorie eroica 93  
Practici 94

### PARTEA A DOUA

#### Incarcarile de pe cale

Capitolul 3

Alegerea unui partener 107

Sunt facut pentru relatii de cuplu apropiate si intime? 108

Candidati calificati 111  
La ce sa ne asteptam? 113  
Dezvaluire deplina 117  
Sexualizarea nevoilor noastre 121  
Asemenea nazuinte 126  
Destinul are rolul lui 127  
Practici 131

Capitolul 4

Indragostirea: Prima faza a relatiei de cuplu 137

A ne naste in iubire 139

Cand indragostirea devine dependenta 145  
Practici 152

Capitolul 5

Conflicte 161 Rezolvarea problemelor 164  
Trecutul din prezent 170  
Barbati si femei 173  
Introvertit sau extrovertit 176  
Practici 179

Capitolul 6

Fricile dau navala, la fel si pericolele 195

Sufocare sau abandon 196  
A invata din fricile noastre 198  
Gelozia 199  
Infidelitatea 201  
Sa facem fata dezamagirilor 205  
Practici 209

Capitolul 7

Abandonarea orgoliului 221

Anatomia egoului arogant 225  
Anatomia egoului secatuit 229  
Transformarea egoului secatuit 231  
Bogatiile egoului si cum sa le gasim 232  
A spune DA lucrurilor pe care nu le putem schimba 233  
Practici 236

Capitolul 8

Cand relatiile de cuplu se incheie 251

A pune capat cu gratie si a merge mai departe 253  
Cand cineva va paraseste 261

**PARTEA A TREIA**

**Intoarcerea binecuvantarii**

Capitolul 9

Dedicarea noastra si cum se adanceste ea 271

Virtutile iubirii intime 274  
Dedicarea 283  
Suflete pereche 285  
Practici 288

Epilog 303

Anexa 307

Despre autor 331

**Reviews**

Nu exista comentarii pentru acest produs.