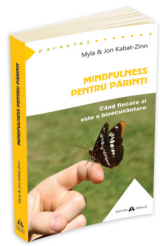


Mindfulness pentru parinti - Cand fiecare zi este o binecuvantare



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.