

## Neurostiinta fericirii. Dezvoltarea constienta a creierului catre armonie si integrare



Coroborand studii moderne cu sondari ale experientei directe - Neurostiinta fericirii (editia a doua a titlului Mindfulness si neurobiologie) ofera o perspectiva unica asupra vietii noastre launtrice - a relatiilor interpersonale si a dezvoltarii starii de bine si a fericirii.

Rating: Nu a fost evaluat inca

**Pret:**

Pret catalog: 58,00 lei

Pret cu reducere: 55,24 lei

Pretul de vanzare: 58,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

### Descriere

Stiinta demonstreaza ca a avea o stare de atentie constienta (*mindful awareness*) amelioreaza functionarea noastra din punct de vedere fiziologic, mintal si interpersonal. Cum ar fi sa poti intelege cu adevarat ce gandesc si simt ceilalti, astfel incat **sa traiesti intr-o armonie** care scoate la lumina **tot ce este mai bun in tine**? Se poate, daca stii cum sa folosesti corect ultimele mecanisme ale neurostiintei interpersonale.

Intelegerea de sine si flexibilitatea mintala se pot educa prin atentie constienta, ajutandu-te sa iti dezvolti dimensiunile fizice si psihologice ale propriei stari de bine. In plus:

- sistemul imunitar si cel cardiac vor fi mai puternice
- relatiile cu cei din jur se vor ameliora (indiferent daca este vorba despre familie, prieteni sau colegi de birou)

Inarmat cu dovezi empirice, Daniel Siegel adopta in titlu "Neurostiinta fericirii" (editia a doua a "*Mindfulness si neurobiologie*") o abordare inovatoare: aduce laolalta descoperirile rezultate in urma unor cercetari de ultima ora si intelegerea practicilor mindfulness, pentru a demonstra cum ar putea functiona aceasta **abilitate accesibila oricui** si modul in care cultivarea ei **ne poate imbogati viata**.

In centrul acestei sinteze vizionare dintre stiinta si practica se afla ideea ca, prin constientizarea experientelor noastre neinterupte, in noi se creeaza o legatura - sau rezonanta - care controleaza anumite circuite sociale si emotionale in creier. Practica *mindfulness* stimuleaza dezvoltarea acestor "circuite de rezonanta" - dezvoltare ce transforma starea de atentie constienta permanenta intr-o **stare de rezistenta pe termen lung**.

Coroborand studii moderne cu sondari ale experientei directe, volumul Neurostiinta fericirii (editia a doua a titlului Mindfulness si neurobiologie) ofera o perspectiva unica asupra vietii noastre launtrice, a relatiilor interpersonale si a dezvoltarii starii de bine si a fericirii.

## CUPRINS

|   |            |
|---|------------|
| Mulumiri .....  | 7          |
| Prefata .....   | 11         |
| <b>Partea I: Mente, creier si stare de constienta .....</b>       | <b>21</b>  |
| Capitolul 1: Starea de prezenta constienta .....                  | 23         |
| Capitolul 2: Elementele de baza ale creierului .....              | 51         |
| <b>Partea a II-a: Cufundarea in experienta directa .....</b>      | <b>75</b>  |
| Capitolul 3: O saptamana de tacere .....                          | 77         |
| Capitolul 4: Suferinta si fluxurile constientizarii .....         | 94         |
| <b>Partea a III-a: Aspecte ale creierului constient .....</b>     | <b>115</b> |
| Capitolul 5: Subiectivitate si stiinta .....                      | 117        |
| Capitolul 6: Cuplarea la butucul rotii .....                      | 137        |
| Capitolul 7: Eliminarea judecatii discriminatorii .....           | 165        |
| Capitolul 8: Sintonizarea launtrica .....                         | 200        |
| Capitolul 9: Coerenta reflectiva .....                            | 226        |
| Capitolul 10: Flexibilitatea sentimentelor .....                  | 249        |
| Capitolul 11: Gandirea reflectiva .....                           | 270        |
| <b>Partea a IV-a: Reflectii asupra creierului constient .....</b> | <b>303</b> |
| Capitolul 13: Educarea mintii .....                               | 305        |
| Capitolul 13: Starea de reflectivitate in practica medicala ..... | 325        |
| Capitolul 14: Creierul constient in psihoterapie .....            | 339        |
| Postfata .....  | 377        |
| Anexa I .....   | 386        |
| Anexa II .....  | 390        |
| Anexa III .....   | 396        |
| Bibliografie .....  | 425        |

## Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.