

Familia constienta - O revolutie in parentaj sau despre cum sa ne crestem copiii cu atentie si intelepciune



Aceasta carte va va purta intr-o calatorie in care veti trece dincolo de frica si iluziile legate de parentaj si va va ajuta sa deveniti acel parinte care ati visat sa fiti: deplin prezent si constient.

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 50,00 lei

Pret cu reducere: 47,62 lei

Pretul de vanzare: 50,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

„Cu totii avem capacitatea de a crește copii flexibili și conectați emoțional. Cu toate acestea, mulți dintre noi nu reușim, fiindcă suntem orbiti de concepții gresite despre ce înseamnă parentajul modern și de propriile limitări interioare. Ceea ce fac în *Familia constienta* este să vă arăt cum puteți cultiva cu copiii voștri o relație care să îi ajute să înflorească; mai mult, veți fi transformați pentru a atinge de asemenea aceea stare de mai mult calm, mai multă compasiune și înțelepciune.

Această carte vă va purta într-o călătorie în care veți trece dincolo de frică și iluziile legate de parentaj și vă va ajuta să deveniți acel părinte care ați visat să fiți: deplin prezent și conștient. Vă va înarma cu strategii practice, la îndemână, și cu exemple reale de viață, pe care le-am cules din experiența mea ca părinte și psiholog clinician, care demonstrează extraordinara putere a parentajului conștient. Fiecare persoană din familia voastră este gata pentru o trezire a conștiinței. Veniți alături de mine în această călătorie?”

*

„Parinti [...] veti fi uimiti si cuceriti de [Dr. Shefali].”

Oprah Winfrey

CUPRINS

Misiunea familiei constiente11

Partea întâi: O noua trezire14

1. INVATAREA UNEI NOI ABORDARI15

Racnetul eului 23

Cum ne provoaca temerile noastre anxietate, furie si alte asemenea reac?ii fa?a de copiii nostri 27

Rolul jucat de trecutul tau 31

Este vorba despre copilul tau sau despre tine? 33

Copiii nostri sunt cei care ne trezesc constiin?a 35

Redirec?ionarea aten?iei 40

2. MODUL IN CARE CULTURA II PROGRAMEAZA PE PARINTI SA DEA GRES 43

Când grija este simtita ca o dorinta de a controla 45

Ciocnirea fusurilor orare 47

Care sunt nevoile reale ale copilului 50

3. FACTORII DECLANSATORI INVIZIBILI AI AGRESIVITATII NOASTRE 54

Sursele factorilor nostri declansatori 59

Kool?Aid?ul parental 62

Partea a doua: Miturile noastre de parentaj 69

4. MITUL 1: PARENTAJUL TREBUIE SA FIE CENTRAT EXCLUSIV PE COPIL 71

Problema cu parentajul centrat exclusiv pe copil 72

Dictatura lui „prea” 76

Este parentajul in realitate lipsit de egoism? 80

Indrazneste sa te educi pe tine mai întâi 82

5. MITUL 2: UN COPIL DE SUCCES ARE CELE MAI BUNE REZULTATE 90

Un program bazat pe distractie 91

Trendul de a fi cel mai bun apare peste tot 96

Sabia cu doua taisuri: „atingerea potentialului maxim” 98

Copilul „care nu?si atinge potentialul maxim” 101

A pune lucrurile in perspectiva 105

6. MITUL 3: EXISTA COPII CUMINTI SI COPII RAI 109

Comportament sfidator sau defensiv? 114

Standardele duble 117

7. MITUL 4: PARINTII BUNI SUNT INNASCUTI 121

Trecerea de la fantezia parentajului la realitate 122

8. MITUL 5: UN PARINTE BUN ESTE IUBITOR 127

Dragostea este doar un inceput 128

Când copilul nu simte iubirea drept iubire 130

Reevaluarea convingerilor noastre despre iubire 134

9. MITUL 6: PARENTAJUL INSEAMNA A CRESTE UN COPIL FERICIT 140

Cum sa ne bucuram de viata „ca atare” – a fi versus a face 144

Sa invatam de la copii ce este fericirea 149

10. MITUL 7: PARINTII TREBUIE SA DETINA CONTROLUL 151

Intelegerea limitelor controlului nostru 153

Redefinirea conceptului de control, cu scopul de a educa oameni autentici 155

Partea a treia: Intelegerea reactivitatii noastre 161

11. CRESTEREA COPILULUI AUTENTIC 163

Cum am inceput sa devin mai constienta 165
Recunoasterea chemarii eului pierdut 171
Imprietenirea cu sinele nostru pierdut 173
Descoperirea modelului emotional familial 176

12. CE SE ASCUNDE CU ADEVARAT IN SPATELE REACTIILOR NOASTRE 182

Modalitati tipice de exprimare a anxietatii 184
Esenta fricii noastre 186
Frica de a nu fi iubit(a) 187
Despre incredere, abundenta si autonomie 216

13. TRECEREA DE LA FRICA LA CONSTIENTIZARE 217

Dezvoltarea din umbrele trecutului 223
Renuntarea la fantezia parintilor perfecti 228
Separarea iubirii de frica 233
Un nou drum se deschide in fata noastra 239
Partea a patra: Competente parentale transformatoare 241

14. DE LA A AVEA ASTEPTARI LA ASUMAREA ANGAJAMENTULUI 243

Problema cu asteptarile „bine intentionate” 248
Ce inseamna sa ai asteptari neimplinite? 251
De la ratiune la emotii 254
Dansul nondualitatii 258
Libertatea oferita de conectarea emotionala 261
Transformarea asteptarii in implicare constienta 266

15. DE LA REACTIA IRATIONALA LA PREZENTA CONSTIENTA 270

Conectarea la momentul prezent 271
Puterea efemeritatii 277
Starea de perfectiune a prezentului „ca atare” 280
Reactia ta emotionala declanseaza reactia copilului tau 288
Transformarea reactiei emotionale intr-un mod de exprimare autentic 294

16. DE LA HAOS LA PACE 299

Forta linistii 301
Când a vorbi creeaza probleme – valoarea ascultarii constiente 306
Descoperirea puterii proprii prezente 312
Cum sa?ti faci timp pentru a avea timp 315

17. DE LA ROLURI LA LIPSA ROLURILOR 319

Cum sa ne lasam ghidati de univers 322
Conectarea la un spatiu lipsit de roluri: perspective din natura 324
Puterea antidotului 331
Puterea continerii emotionale 333
Crearea unor stari de spirit pozitive 336

18. DE LA EMOTII LA SENTIMENTE 342

Crearea unui drum direct catre sentimente 355

19. DE LA FUZIUNE LA AUTONOMIE 363

Capcana fuziunii emotionale 368
Dezvoltarea independentei emotionale 370
Nu va temeti de discutiile in contradictoriu! 374
Acceptarea suferintei 375

20. DE LA JUDECATI DE VALOARE LA EMPATIE 378

Ce inseamna cu adevarat empatia 383
Cum sa abordam cu empatie realitatea de zi cu zi 391
Empatia nu inseamna complicitate 394
Clarificarea universului nostru interior 397

21. DE LA DISCIPLINA LA LIMITE INTELEPTE 401

Nu poti stabili o limita pe care nu o ai 402
Care este scopul suprem al limitelor tale? 406
Limite care ne imbunatatesc calitatea vietii 407
Când sunt necesare consecintele si pedepsele? 411
Puterea limitelor clare 414
Mecanismul mentinerii limitelor 417
Cum functioneaza cu adevarat consecintele naturale si logice? 421

In ce masura reflectati propriile valori? 427
Intrebari de evaluare a gradului de reflectare a valorilor 429
Zona lipsita de ipocrizie 432
Redefinirea disciplinei 436

22. DE PE CAMPUL DE LUPTA LA MASA NEGOCIERILOR 438
Ascultarea dorintelor neexprimate 439
Distantarea fata de indulgenta irationala 443
De la beneficiul personal la o situatie benefica pentru toata lumea 446
Finalul razboiului dintre frati 453
Cum sa faci fata dramei divortului 457
Alerta de gradul zero: alegerea unui alt drum 460
Curajul de a fi un razboinic al pacii 462

Epilog

Renuntarea la vechiul mod de a fi, trezirea propriei constiinte 465

Anexa

30 de mementouri zilnice pentru a ne dezvolta constientizarea 467

Mulumiri 479

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.