

Valtoarea mintii - Puterea si rolul transformarilor cerebrale in adolescenta



„Valtoarea mintii este o carte revelatoare si impresionanta, un dar minunat pentru noi toti – adolescenti, parinti de adolescenti si oricine doreste sa traiasca o viata implinita si intensa pe aceasta planeta. Daniel Siegel demonstreaza cum presupusele dezavantaje ale anilor adolescentei au, de asemenea, avantajele lor. Lectiile de viata care ii asteapta pe adolescenti sunt lectii din care putem invata cu totii, indiferent de varsta. Adolescentii si parintii lor vor beneficia enorm din lectura acestei carti, separat sau impreuna”.

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 41,00 lei

Pret cu reducere: 39,05 lei

Pretul de vanzare: 41,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

„Un ghid atat de necesar despre pericolele – si promisiunile! – adolescentei, *Valtoarea mintii* abunda in sfaturi practice pentru dobandirea fericirii si a succesului in aceasta perioada a vietii. O carte care trebuie citita de toti cei care traiesc alaturi de adolescenti”.

Dr. Christine Carter, autoarea cartii *Raising Happiness* si directoarea Greater Good Parents din cadrul Centrului Good Science, Universitatea din California, Berkeley

„Siegel ne ofera o analiza proaspata si profunda a adolescentei, din perspectiva sa in calitate de specialist in functionarea creierului. Cartea releva si faptul ca autorul este un parinte atent, un ghid plin de compasiune si un scriitor foarte talentat. Recomand calduros *Valtoarea mintii* adolescentilor si celor in a caror responsabilitate se afla”.

Dr. Mary Pipher, autoarea cartilor *Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Girls* si *The Green Boat: Reviving Ourselves in Our Capsized Culture*

„*Valtoarea mintii* recunoaste puterea, curajul si creativitatea urmatoarei generatii a celor care vor schimba lumea, invitandu-ne intr-o calatorie contemplativa si practica de traire intensa, in adolescenta si dincolo de ea. Este o lectura esentiala pentru toti cei care vor sa creeze o lume mai buna pentru ei insisi si pentru ceilalti”.

Craig Kielburger, cofondator al organizatiilor: *Me to We* si *Free The Children*

„*Valtoarea mintii* este o carte revelatoare si impresionanta, un dar minunat pentru noi toti – adolescenti, parinti de adolescenti si oricine doreste sa traiasca o viata implinita si intensa pe aceasta planeta. Daniel Siegel demonstreaza cum presupusele dezavantaje ale anilor adolescentiei au, de asemenea, avantajele lor. Lectiile de viata care ii asteapta pe adolescenti sunt lectii din care putem invata cu totii, indiferent de varsta. Adolescentii si parintii lor vor beneficia enorm din lectura acestei carti, separat sau impreuna”.

Daniel Goleman, autor al cartii *Inteligenta emotionala*

„Dr. Siegel descrie, pe buna dreptate, anii adolescentiei drept cea mai intensa perioada a vietii pentru activarea curajului, a determinarii si a creativitatii. Prin stilul sau caracteristic de expunere, intim si plin de compasiune, acesta ilustreaza modul in care putem deveni cu totii mai constienti, mai empatici si mai intelegatori fata de adolescenti si fata de noi insine. Ca vizionar si deschizator de drumuri, Siegel stie ca, daca tratam adolescentii cu respectul si cu intelegerea cuvenita, acestia vor avea toate sansele de a-si atinge cel mai inalt potential”.

Laura S. Kastner, profesor de psihiatrie clinica si de stiinte comportamentale in cadrul Universitatii din Washington si autor al cartii *Wise-Minded Parenting: 7 essentials for Raising Successful Tweens + Teens*

„In sfarsit, o carte care explica adolescenta cu adevarat! „Voi nu ma integeti!” este refrenul pe care parintii si profesorii il aud din partea tinerilor. Dar, daca citesc aceasta carte, vor descoperi ca autorul ii intelege. Daniel Siegel priveste adolescenta nu ca pe o problema care trebuie rezolvata sau ca pe o dificultate care trebuie depasita, ci mai degraba ca pe un izvor de curaj si de creativitate. Prin atitudinea plina de consideratie, *Valtoarea mintii* este foarte potrivita atat pentru adolescenti, cat si pentru cei ce le sunt parinti si mentori”.

Dr. Lawrence J. Cohen, Dr., autor al cartilor *Retete de jocuri si Retete impotriva ingrijorarii*

„*Valtoarea mintii* debordeaza de confirmare, de perspectiva si de claritate care ne ajuta sa navigam apele acestei perioade adesea coplecitoare din viata – anii adolescentiei. Dan Siegel aduce lumina acolo unde se afla mister, ofera putere acolo unde era teama si insuflteste acolo unde era neliniste. Ii sunt indatorata lui Dan pentru profunda lui generozitate si pentru abilitatea de a-si impartasi intr-un mod atat de articulat cunostintele stiintifice, psihologice si sociale. Aceasta carte este plina atat de date de ultima ora, cat si de o profunda compasiune pentru adolescenti, pentru adultii care vor deveni si pentru adolescentul din fiecare dintre noi”.

Alanis Morissette, cantareata si compozitoare, castigatoare a Premiului Grammy

„O perspectiva complet inovatoare asupra unui subiect de cand lumea: comportamentul adolescentilor. Pe un ton colocvial captivant, potrivit tinerilor sau celor care lucreaza cu ei sau ii ingrijesc, Dan Siegel darama miturile despre „adolescentii inebuniti de hormoni” si le inlocuieste cu o perceptie mai constructiva despre „reconfigurarile cerebrale” specifice varstei. *Valtoarea mintii* prezinta informatii edificatoare despre activitatea cerebrala, alaturi de instrumente practice pe care adolescentii le pot folosi pentru a naviga printre emotiile si relatiile de zi cu zi”.

Barbara L. Fredrickson, profesor emerit Kenan de psihologie, Universitatea din Carolina de Nord, Chapel Hill, si autoare a *Positivity and Love 2.0*

„*Valtoarea mintii* prezinta o interpretare binevenita a motivelor pentru care adolescentii fac toate acele lucruri din cauza carora parintii ajung in pragul disperarii. Informatiile pe care Dr. Siegel le impartaseste sunt nu doar de nepretuit in a intelege creierul in dezvoltare al copilului, dar ne si ajuta sa dobandim mai multa compasiune si rabdare. Un dar pentru noi toti”.

Goldie Hawn, actrita, producatoare si regizoare castigatoare a Premiului Oscar, si fondatoarea Programului MindUP™

„Anii adolescentiei nu trebuie sa fie neaparat plini de zbucium! In *Valtoarea mintii*, Dan Siegel ofera o paleta variata de idei profunde si sfaturi practice care sa ghideze adolescentii si adultii in a caror responsabilitate se afla pe parcursul acestei uimitoare varste a creativitatii, a contradictiilor si a iubirii”.

Dr. Harvey Karp, membru al Academiei Americane de Pediatrie, autor al cartii *The Happiest Toddler on the Block*

CUPRINS

PARTEA I

Esenta adolescentiei

Beneficiile si provocarile adolescentiei 14

Perpetuarea puterii si a rolului mintii adolescente la maturitate 17

Adolescenta de la interior catre exterior 21

Riscul si recompensa 26

Distantarea 32

Sincronizarea pubertatii, sexualitatii si adolescentiei 33

Cazurile si necazurile cu adolescenta noastra extinsa 36

Transformarile adolescentei si importanta relatiilor noastre 39

INSTRUMENTE DE MINDSIGHT 1:

- Sectiunea 1: Cum sa privim si sa imblanzim oceanul interior 48
 - Cele trei tipuri principale de harti mindsight 51
 - Cum sa privim in adancul oceanului interior 52
- Exercitii de mindsight A: Introspectia si examinarea mintii 56
- Imaginea fizica a lumii materiale si mindsight-ul lumii interioare 57
 - Exercitiul de mindsight B: Mindsight deslusit 60
 - Empatia 61
 - Exercitiul de mindsight C: Empatia 63
 - Integrarea 63
 - Exercitii de mindsight D: Simtind armonia integrarii 66
 - Cand integrarea nu este prezenta: haos sau rigiditate 67
 - Exercitiul de mindsight F: Detectarea haosului sau a rigiditatii si echilibrarea mintii 70
- Datorita abilitatilor de mindsight, putem avea o minte, un creier si relatii mai puternice 72

PARTEA A II-A

- Creierul tau
 - Dopamina, decizii si cautarea satisfactiei 74
 - Familia, prietenii si distractia 80
 - Rolul adolescentei 82
- Luarea deciziilor 85
- „Nu face asta!” nu are niciun efect: puterea sustinerii pozitive 88
 - Integrarea cerebrala 90
 - Un mulaj „la indeMana” al creierului 94
- Adolescenta ca poarta catre explorarea creativa 98
 - Colaborarea dintre generatii 104
 - Vulnerabilitate si oportunitate 106
- Remodelarea creierului cand ne iesim din balamale 110
 - Adolescenta creeaza integrare cerebrala 114
 - Creierul emotional inferior 116
 - Configurat pentru aventura si conectare 118

INSTRUMENTE DE MINDSIGHT 2: Timpul-cu-tine 121

- Timpul-cu-tine, mindsight si prezenta constienta 121
- Prezent la ce se intampla, atunci cand se intampla 126
- Exercitiul de mindsight A: Constientizarea respiratiei 128
 - Construirea lentilei mindsight 134
 - Integrarea Constiintei folosind Roata prezentei 137
 - Exercitiul de mindsight B: Roata prezentei 140
- Reflectand la Roata prezentei 144
- PARTEA A III-A
- Atasamentele tale
 - O baza sigura si o rampa de lansare 152
 - Modurile in care ne atasam 158
 - Atasamentul reactiv 163
 - Dobandirea atasamentului securizant si integrarea creierului 164
- Reflecteaza asupra relatiilor tale de atasament pentru a-ti intelege viata 170
 - Intrebari pentru reflectie asupra atasamentului 172
- Naratiunile noastre de atasament si cele doua emisfere cerebrale 177
 - Evitarea, distanta emotionala si emisfera cerebrala stanga 186
- Ambivalenta, confuzia emotionala si emisfera dreapta a creierului 193
 - Atasamentul dezorganizat si creierul disociat 199
- Crearea unui spatiu securizant si a unei rampe de lansare pentru adolescenti 205

INSTRUMENTE DE MINDSIGHT 3: Timpul-cu-ceilati si conversatia contemplativa 207

- Sa intelegem modelele care ne formeaza relatiile actuale 209
 - Exercitiul de mindsight A: Reflecteaza la modelele de atasament care modeleaza conversatiile contemplative 212
 - Reflectia, integrarea si originile empatiei 213
 - Exercitiul de mindsight B: Conversatiile contemplative 216
 - Rolul in crearea identitatii noastre in relatie cu ceilalti 218
 - Exercitiul de mindsight C: Repararea rupturilor 219

PARTEA A IV-A

- Cum sa ramai prezent in timpul transformarilor si al provocarilor
- Cum sa respecti persoana in care se transforma adolescentul 225
 - Plecarea de acasa 228

Pubertatea, sexualitatea si identitatea 234
Aventurile de o noapte 240
Relatiile sentimentale si prima iubire 242
Pentru inceput, fii prezent! 249
Schimbarile si provocarile integrarii 253
Acceptarea, renuntarea la asteptari si orientarea sexuala 255
Consum sau abuz de droguri? 270
Intoarcerea acasa: reflectia, realinierea si repararea rupturilor 283

INSTRUMENTE DE MINDSIGHT 4:
Sapte exercitii simple de mindsight 290
Exercitiul de mindsight A: Timpul-cu-tine 291
Exercitiul de mindsight B: Timpul pentru somn 293
Exercitiul de mindsight C: Timpul pentru concentrare 296
Exercitiul de mindsight D: Timpul pentru relaxare 298
Exercitiul de mindsight E: Timpul pentru joaca 299
Exercitiu de mindsight F: Timpul pentru activitati fizice 302
Exercitiul de mindsight G: Timpul pentru conectare 304

CONCLUZIE: Eu-noi si integrarea identitatii 306
Multumiri 315

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.