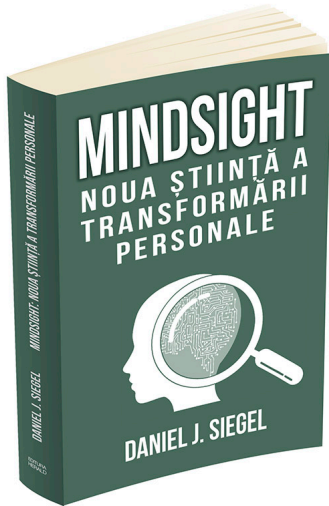


## Mindsight: noua stiinta a transformarii personale



„Mindsight?ul” joaca un rol integrator in triunghiul ce conecteaza relatiile - mintea si creierul. Pe masura ce energia si informatia traverseaza toate aceste elemente ale experientei umane - apar tipare care le modeleaza pe toate trei (iar aici creierul include si extensia sa - sistemul nervos din intregul corp).

Rating: Nu a fost evaluat inca

**Pret:**

Pret catalog: 44,00 lei

Pret cu reducere: 41,90 lei

Pretul de vanzare: 44,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

### Descriere

Clinician talentat si sensibil, dar si stralucita minte sintetizatoare a descoperirilor datorate cercetarilor neurostiintelor si din domeniul dezvoltarii copilului, dr. Siegel ne ofera o harta ce ne arata drumul inainte. De?a lungul anilor, scrierile sale despre creier, psihoterapie si ingrijirea copiilor au fost inovatoare, iar seminariile sale sunt extrem de apreciate in randul specialistilor.

Creierul, ne reaminteste el, este un organ social. Observarea mintii este conceptul central in „neurobiologia interpersonală”, un domeniu pe care dr. Siegel l?a descoperit. Aceasta abordare rela?ionala a ceea ce se intampla in creier ne permite sa in?elegem in ce fel interactiunile zilnice ne afecteaza din punct de vedere neurologic, modelandu-ne circuitele neuronale. [...]

„Mindsight?ul” joaca un rol integrator in triunghiul ce conecteaza relatiile, mintea si creierul. Pe masura ce energia si informatia traverseaza

toate aceste elemente ale experientei umane, apar tipare care le modeleaza pe toate trei (iar aici creierul include si extensia sa, sistemul nervos din intregul corp). Aceasta concepie este holistica in adevaratul sens al cuvantului, cuprinzand intreaga noastra fiinta. Datorita mindsight?ului, putem cunoaste si gestiona mai bine acest flux vital al fiintei.

Detaliile biografice ale doctorului Siegel sunt impresionante. A studiat la Harvard, iar in prezent este profesor de psihiatrie clinica la UCLA (Universitatea din California, Los Angeles) si codirector al Mindful Awareness Research Center, de la aceeasi universitate. A fondat Institutul Mindsight, pe care il si conduce. Dar si mai impresionanta este insasi persoana sa, o prezenta atenta, sintonizata si hranitoare. Dr. Siegel intruchipeaza exact ceea ce ne inva?a.

**Daniel Goleman**

„Mindsight” este un fel de atentie concentrata care ne permite sa vedem mecanismele interne ale mintilor noastre. Ne ajuta sa fim constienti de procesele noastre mintale, fara sa fim acapara?i de ele, ne permite sa decuplam pilotul automat al comportamentelor si al raspunsurilor noastre reflexe adanc inradacinate si ne scapa din capcanele emotionale reactive in care avem cu totii tendinta de a ne lasa prinsi la infinit. Ne permite „sa numim si sa imblanzim” emotiile traite, in loc sa fim coplestiti de ele. Gandi?i-va la diferenta dintre a spune „Sunt trist” si „Ma simt trist”. Oricat de asemanatoare ar parea cele doua enunturi, intre ele exista, de fapt, o diferenta profunda. „Sunt trist” e un fel de autodefinire, chiar una foarte limitativa. „Ma simt trist” sugereaza capacitatea de a recunoaste si de a lua la cunostinta sentimentul respectiv, fara a?i permite sa ne consume.

Creierul realizeaza ceea ce eu numesc o „harta?eu”, care ne da posibilitatea de „vedere” inlauntrul nostru, si „harti?tu”, care ne permit sa „vedem” in ceilalti. In plus, se pare ca mai cream si „harti?noi”, adica reprezentari ale relatiilor noastre. Fara aceste harti, suntem incapabili sa percepem mintea dinauntrul nostru sau din altii. Fara o harta?eu, de exemplu, putem fi coplestiti de propriile ganduri sau inundati de propriile sentimente. Fara o harta?tu, nu vedem decat comportamentul celorlalti, aspectul fizic al realitatii, fara sa avem idee de miezul subiectiv, de oceanul mintal interior al celorlalti. Tocmai aceasta harta?tu ne permite sa fim empatici.

**Daniel J. Siegel**

## Cuprins

Cuvânt?înainte 7

Introducere:

Plonjon în oceanul interior 11

Partea I - Calea c?tre starea de bine.

Descoperirea mindsight?ului

1 Un creier afectat, un suflet pierdut 24

S? ?inem cont de creier: Creierul în palma ta 39

2 Cl?titele mâniei 51

S? ?inem cont de creier: Neuroplasticitatea pe scurt 71

3 Ie?ind din domul eteric 80

S? ?inem cont de creier: C?I?torind pe circuitele de rezonan?? 98

4 Corul complexit??ii 105

Partea a II-a - Puterea de a schimba.

Observarea min?ii în ac?iune

5 Mintea roller?coaster: Înt?rirea axului con?tientiz?rii 124

6 Jum?tate de creier ascuns: Balansarea stângii cu dreapta 155

7 T?iat? de la gât în jos: Reconnectarea min?ii cu corpul 179

8 Prizonierii trecutului: Memorie, traum? ?i recuperare 212

9 A da un sens vie?ilor noastre: Ata?amentul ?i creierul narator 240

10 Sinele nostru multiplu: Contactul cu sinele nostru central 271

11 Neurobiologia lui „noi”: A fi avocatul celuiilalt 298

12 Timp ?i maree: Confruntarea nesiguran?ei ?i a mortalit??ii 327

Epilog:

L?rgirea cercului: extinderea sinelui 357

Mul?umiri 366

Apendice 368

Note 373

## Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.

