



Pe locuri, Fiti gata... Respirati!

Practicati mindfulness alaturi de copiii vostri pentru diminuarea crizelor emotionale si o familie mai linistita

VEZI OFERTA

„Problema nu este ca gandim, ci ca cei mai multi dintre noi au tendinta de a lua in serios orice gand care le trece prin cap, indiferent de calitatea, justetea, relevanta sau utilitatea sa. Ne pierdem cu usurinta in hatiful ideilor care ne trec prin minte si alocam exagerat de mult timp si energie pentru a le cerceta, a le intelege, a le deconstrui, a le depasi sau a le invinge. Se intampla foarte rar ca acest proces sa ne aduca un plus de luciditate; cel mai

adesea ne adanceste in galeriile intortocheate ale creierului nostru si ne indeparteaza de experienta noastra reala, adica de singurul loc din care putem realmente schimba ceva in vietile noastre. Adevarul este ca gandurile sunt doar ganduri (ele nu sunt totuna cu realitatea) si ca ne influenteaza realitatea numai daca noi le permitem sa o faca.”

„Reglarea emotiilor, sau capacitatea de a nu te manifesta imediat dupa cum iti dicteaza orice emotie pe care o simti, reprezinta una dintre cele mai mari provocari cu care se confrunta copiii. Cand acestia nu isi pot controla emotiile, au tendinta de a tipa, de a arunca cu obiecte, de a lovi, de a musca sau de a adopta alte comportamente problematice. Le poate fi greu sa se linisteasca. [...] Desi pana la un punct problemele de gestionare a emotiilor puternice fac parte din procesul normal de crestere (nimeni nu se asteapta ca un prunc sa aiba rabdare pana la ora mesei daca ii este foame), exista modalitati de a interactiona cu copiii nostri si de a le raspunde, astfel incat sa-i ajutam sa evite o criza de furie sau macar sa se linisteasca cat mai rapid dupa un astfel de episod.”

Carla Naumburg

„Plina de strategii intelepte, jucause si eficiente... daca fiecare parinte ar citi aceasta carte, am avea multe familii fericite.” - Elisha Goldstein, Ph.D - Co-fondator al Center for Mindful Living si autor al cartii Uncovering Happiness

„Aceasta carte reprezinta o introducere excelenta in mindfulness si ofera o bogatie de practici eficiente pe care parintii le pot face cu copiii lor. Carla ne arata cum sa ii ajutam sa fie atenti, sa-si gestioneze emotiile, sa-si dezvolte empatia si, la nivel ultim, sa se inteleaga pe ei insisi. Stilul ei este onest, accesibil si amuzant - o carte care vine ca o binecuvantare pentru parinti (si pentru copiii lor)!” - Sarah Rudell Beach - Instructor mindfulness, director executiv al Brilliant Mindfulness si creatoarea website-ului leftbrainbuddha.com

„Carla Naumburg este mereu autentica - cu intelepciune, umor, modestie si compasiune profunda. In Pe locuri, fiti gata... Respirati! ofera parintilor si copiilor instrumente practice pentru a fi mai constienti, incepand de-acum!" - Deborah Sosin - Autor al cartii Charlotte and the Quiet Place

„Pe locuri, fiti gata... Respirati! este ceea ce promite, oferind parintilor practici simple si usor de aplicat pentru a aduce prezenta constienta in haosul dulce al vietii de familie. Stilul este direct si captivant, cu doze sanatoase de umor si compasiune de care au nevoie toti parintii." - Amy Saltzman - Autoarea cartii A Still Quiet Place

„Clara, profunda si amuzanta. Aceasta carte minunata si onesta ne ofera calea de a aduce familiei noastre miracolul mindfulness-ului. Carla a scris acest ghid comprehensiv pentru toti parintii care se intreaba cum sa-si familiarizeze copiii cu aceasta practica. Voi recomanda aceasta carte mult timp de acum incolo! Carla ofera atat de multe modalitati simple si diverse pentru a avea o familie mai linistita. In plus, ea este cel mai elocvent si realist scriitor pe tema mindfulness-ului pe care l-am citit vreodata (si am citit numerosi autori). O carte care ti-ar putea schimba viata!" - Hunter Clarke-Fields - Fondator al centrului Hunter Yoga

Cuprins:

Introducere 9

PARTEA I

Cum sa dobanditi o stare deplin constienta a mintii 37

CAPITOLUL I

Beneficiile mindfulness-ului pentru copilul vostru 39

CAPITOLUL 2

Totul incepe cu voi 73

PARTEA A II-A

Cum sa impartasiti bucuriile mindfulness-ului cu copilul vostru 103

CAPITOLUL 3

In copilul vostru exista un maestru zen.

Ajutati-l sa il descopere 105

CAPITOLUL 4

Cum sa faceti loc pentru mindfulness in viata voastra si a copilului vostru 137

CAPITOLUL 5

Cum sa-i vorbiti copilului vostru despre mindfulness 160

CAPITOLUL 6

Cutia voastra cu jucarii mindfulness 180

Mulumiri 218

Resurse 219

Bibliografie 229

Parinti care au contribuit 234