

V-ați săturat să nu puteți spune niciodată "nu" celor din anturajul dumneavoastră? Sunteți lipsit de putere de seducție? Ați vrea să fiți mai convingător atunci când aveți de susținut o idee? Nu știți cum să solicitați și să obțineți o mărire de salariu? Ați dori să scăpați mai ușor de un vecin care își tot bagă nasul unde nu-i fierbe oala, dar fără să vi-l faceți dușman? Viața de zi cu zi este alcătuită dintr-o mulțime de situații în care acționează arta de a influența și de a manipula. Aceasta carte vă oferă tehnicile psihologice care vă vor permite să dejucați mecanismele implicate pentru a le utiliza mai bine la rândul dumneavoastră.



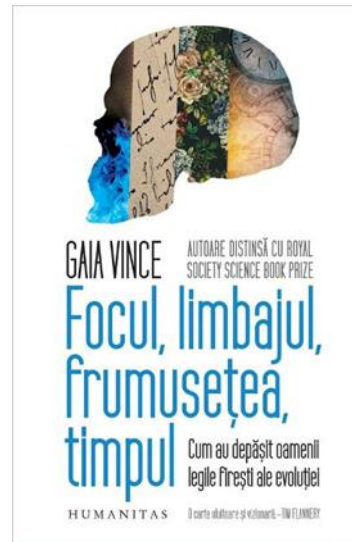
Creierul va joacă feste. Vedem, într-adevăr, lumea cu ochii noștri?

Bogat în numeroase exemple extrase din viața cotidiană și din relatări de experiențe de psihologie socială, eseu acesta face accesibile ultimele descoperiri ale neuroștiințelor și propune instrumente pentru a ne face din creier propriul aliat în orice împrejurare.

Să ne cunoaștem mai bine grație neuroștiințelor. - Dr. Albert Moukheiber, psiholog clinician și cercetător

De ce credem adesea că avem dreptate atunci când ne înșelăm? De ce suntem terorizați de orice păianjen mic, inofensiv? De ce ne este frica să vorbim în public în vreme ce nu ne pândește niciun pericol? De ce ne lăsăm păcăliți de infox? În fața unei realități multiple și complexe, suntem supuși aproximării, iluziei și erorii. Aceste mecanisme cerebrale ne permit să construim o viziune coerentă a lumii. Dar prea des ne fac să ne pierdem luciditatea, ne închid în cunoștințele noastre apriorice și ne îndepărtează de ceilalți.

Albert Moukheiber este doctor în neuroștiințe cognitive, psiholog clinician și titular de curs la Universitatea Paris 8 Vincennes - Saint-Denis. Este unul dintre fondatorii Chiasma, un colectiv de cercetători în neuroștiințe care se interesează de modul în care ni se formează opiniile.



Ce imbold misterios i-a împins pe strămoșii noștri hominizi să guste din pomul cunoașterii, să privească dincolo de zare, depășindu-și condiția și devenind creatori de arta, știința, civilizație? De ce nu s-au mulțumit cu fructele căzute din copaci, ci au călătorit tot mai departe, pana în spațiul cosmic? Cum a fost cu puțință ca urmașii lor sa devina stăpânii cuvântului, ai focului, ai frumuseții, ai timpului și ai întregii planete, iar acum năzuiesc să preia chiar frâiele evoluției vieții? Gaia Vince ne oferă răspunsuri surprinzătoare în această nouă istorie a omului, făcându-ne să înțelegem că nu s-a spus încă totul, și nici nu se va putea spune. Doar cunoscând istoria biologică, socială, economică și culturală a speciei noastre ne vom înțelege pe noi înșine, ce ne separa și ce ne unește, mai ales, vom reuși să ne integrăm armonios în noul superorganism global spre care evoluează omenirea, Homo omnis, omul total, omul atotputernic.

În această epopee a evoluției omenesti, Gaia Vince face salturi istorice amețitoare, întrezărind legături neașteptate între arheologie, antropologie, genetică și psihologie. - Tom Whipple, Times of London.

Foarte bine informat cu privire la ultimele cercetări din domeniu, Gaia Vince ne invită într-un periplu plin de culoare prin istoria speciei noastre, de la Big Bang la iminenta epocă a hipercooperării. - Richard Wrangham, profesor de antropologie la Universitatea Harvard

Am scris această carte pentru a răspunde unei întrebări pe care o consider fundamentală: Cum am ajuns sa fim așa de diferiți față de celelalte animale și cum am reușit sa ne schimbăm destinul - și nu doar destinul nostru, ci si pe cel al întregii vieți de pe Pământ? - Gaia Vince.



Ghidul tău împotriva anxietății.

Există multe cărți și filme care îți arată cum să supraviețuiești unei apocalipse, unui război nuclear sau chiar unui Armageddon. Dar ce se întâmplă atunci când simți că lumea se sfârșește în fiecare dimineață, de fiecare dată când te trezești? Pentru ca exact asta simți când suferi de anxietate. Cartea de față sugerează instrumente pentru a lupta împotriva ei: de la medicamente, psihoterapie, strategii de adaptare și gestionare, până la umorul negru. Aaron Gillies redă, cu o dureroasă onestitate și cu umor, experiența sa cu anxietatea majoră - problemele care au provocat-o, lunga perioada de timp în care a evitat să vorbească despre ce simte, dar și ceea ce s-a întâmplat când, în final, a cerut ajutor.

Anxietatea e o tulburare complet individualistă: experiența mea va fi diferită de a ta, iar a ta va fi diferită de a colegului tău și așa mai departe. Însă, chiar dacă fiecare dintre noi duce propria bătălie, putem lupta alături. Putem să normalizăm o afecțiune pe care multă lume o privește în continuare ca pe o slăbiciune de caracter sau un defect. Prin conversație și educație, ne putem ajuta pe noi înșine și îi putem ajuta și pe alții! - Autorul

Aaron Gillies, cunoscut ca @TechnicallyRon pe twitter, scrie de mulți ani articole pe teme de sănătate psihică, în special legate de anxietate. Publică, printre altele, în The Telegraph, The Guardian și The Huffington Post. Este actor de comedie, scriitor și una dintre gazdele podcastului Conversations Against Living Miserably.

Traducere din limba engleza de Mirela Mircea.



Secretele comunicării cu spiritele. Tehnici pentru recepționarea și realizarea unui contact

Descoperă puterea sincronicității și metodele prin care te poți conecta cu cei dragi în spirit.

Spiritele vorbesc cu noi în fiecare zi, mai ales cele ale persoanelor dragi - însă reușești să observi acest lucru? Secretele comunicării cu spiritele este un ghid la care poți apela cu încredere dacă vrei să identifici și să interpretezi semne, simboluri sau sincronități care se manifesta în viața ta. Fie că este vorba de un obiect, un sunet, o mireasma, un vis sau un tipar de manifestare, aceasta carte te va ajuta să înțelegi ce reprezintă și ce trebuie să faci pentru a răspunde aceluia mesaj.

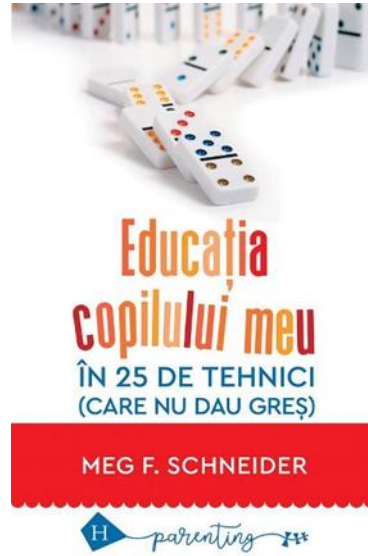
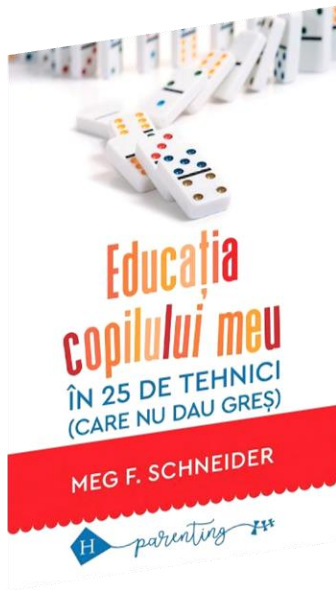
În Secretele comunicării cu spiritele sunt prezentate multe povești reale despre contactul cu spiritele și sunt expuse tehnici și exerciții pentru dezvoltarea capacității de conștientizare și de comunicare efectivă cu lumea spiritelor. Vei învăța despre meditație, totemuri, despre cum să folosești stările de conștientizare modificată și despre cele cinci metode centrale care te vor ajuta să te conectezi pe deplin cu un spirit: conștientizarea și recunoașterea, intenția, invocarea prin dorința, solicitarea și incubarea. Aceasta carte deosebită te face să vezi legătura cu spiritele drept un lucru facil și confortabil și reprezintă o confirmare a faptului că spiritele celor dragi sunt chiar lângă tine.



Un ghid revoluționar, care te învață cum să construiești relații pline de satisfacții cu colegii, prietenii, partenerii și familia, inspirat din programul de master "Dinamica interpersonală" (alintat de studenți „Touchy-Feely”) susținut de autori la Școala de Afaceri a Universității Stanford.

Capacitatea de a crea relații puternice cu ceilalți este esențială pentru o viață împlinită și pentru a deveni mai eficient la locul de muncă. Mulți dintre noi ne luptăm permanent să construim conexiuni personale și profesionale solide sau suntem incapabili să gestionăm dificultățile care apar în momentul în care devenim mai apropiați unii de alții. O relație excepțională - acea relație în care ne simțim pe deplin înțeleși și sprijiniți- poate părea ceva magic. Însă adevărul este că procesul de construire și hrănire a acestor relații este unul care poate fi teoretizat, învățat și aplicat. Câțeva decenii la rând, David Bradford și Carole Robin au susținut prelegeri pe tema competențelor de relaționare (acele soft skills atât de căutate în ziua de azi) în cadrul programului de master al Școlii de Afaceri a Universității Stanford, au fost coach și consultanți pentru sute de directori executivi.

Acum e mai clar decât oricând că pentru a avea o viață satisfăcătoare și sănătoasă e esențial să-ți clădești relații excepționale. Conectează-te este o carte practică și universală, pe care o recomand cu încredere; ne arată că, învățând să ne conectăm cu noi înșine, ne putem conecta mai ușor cu ceilalți și putem construi relații înfloritoare. - Arianna Huffington, fondatoare și manager executiv al companiei Thrive Global



Tehnici?!

Sună cam inginereste, dar nu există cuvânt mai potrivit pentru ce trebuie să faci ca părinte în diverse situații (ce să spui, cum să te porți) ca să-ți educi bine copilul:

- Lasă copilul, controlează-te tu! (tehnica nr. 1)
- Când a făcut o prostie, începe cu punctele lui forte (tehnica nr. 8)
- Dacă suferă o pierdere, lasă-l să fie trist (tehnica nr. 22)
- Nu uita să-ți ceri scuze (tehnica nr. 24)
- Iartă-te (tehnica nr. 25).

Partea cea mai plăcută și mai interesantă a acestui ghid foarte sistematizat sunt ilustrațiile fiecărei tehnici pentru vârstele-cheie ale copilului: 4, 8-9 și 12 ani. E vorba de fapt despre niște poveștioare simple, niște mici scenarii-tip având ca personaje copilul și părintele, mai instructive decât orice teorie.



Ajută-ți copilul să-și gestioneze mai bine emoțiile. Înțelege-l! Fii alături de el! Sfătuiește-l!

Copilul tău se înfurie când se simte neliniștit, își pierde cumpătul când i se pun întrebări, izbucnește în plâns la cea mai mica observație? Toate acestea sunt semnele incapacității lui de a-și gestiona emoțiile.

În această carte practică vei descoperi:

- Cum să-ți asisti copilul în timpul unei furtuni emoționale și după: defularea prin perna mâniei, folosirea roții întoarcerii la calm, construirea unei sfere a siguranței...
- Cum să-l ajuți să-și identifice emoțiile: furia, frica, tristețea... și felul în care se manifestă acestea (accelerarea bătăilor inimii, transpirație...)
- Cum să-l liniștești zi de zi pentru a-i consolida echilibrul emoțional: locul de refugiu, ritualurile și rutina, yoga cu animale...

Ajuta-ti copilul să-și dobândească siguranța interioară!



Cu toții greșim, călcăm strâmb, țipam la propriii copii, ne enervăm pe cei mai buni prieteni, ne criticăm partenerii sau ne judecăm aproapele. Important este să recunoaștem acest lucru, să ne cerem iertare și să încercăm să fim nu cei mai buni, doar mai buni.

Ți s-a întâmplat să te trezești în toiul nopții paralizat de anxietate? Gândurile au atâta forță: ele declanșează emoții, duc la acțiuni, formează obiceiuri și ajung, în cele din urmă, să ne dicteze viața. Jennie Allen cunoaște însă calea spre liniștea sufletului și te învață cum să te eliberezi de gândurile toxice: prin puterea rugăciunii. Ții în mâini ghidul perfect pentru toți cei care încă rătăcesc prin întunericul neîncrederii, o călăuză menită să-ți redea pacea interioară și liniștea cugetului, să-ți poarte pașii înapoi spre lumina credinței în sine și, în cele din urmă, în Dumnezeu.

Știu din propria experiență cât de ușor ajung gândurile să te facă să-ți pui la îndoială credința și să te arunce în vârtejul emoțiilor negative. Echipează-te cu unelte biblice practice menite să te ajute să preiei controlul asupra gândurilor tale, pentru a nu ajunge controlat de ele. - Christine Caine

Știi cărțile acelea din care cumperi douăzeci de exemplare și le împarți hotărât tuturor celor pe care îi cunoști? Ei bine, cartea de față e una dintre ele. Jos pălăria. Puternică. Profetică. Necesară. - Jefferson Bethk