

De Utilizare A Creierului

O introducere prin noțiuni de bază în lumea filosofiei, cu răspunsuri la cele mai profunde întrebări pe care ni le punem cu toții, prin prisma celor mai mari filozofi din lume, de la Platon și Confucius până la gânditorii moderni. Un ghid pentru natura fundamentală a existenței, a societății și a modului în care gândim. După o prezentare generală a filosofiei, cu istoria filosofiei, ramuri ale filosofiei, concepte filosofice și școli și tradiții filosofice, sunt abordate subiecte specifice în filosofie, precum Dumnezeu (religia), binele și răul (etica), drepturile animalelor, filosofia politică, aparență și realitate, filosofia științei, filosofia minții, și arta (estetica). Filosofia este studiul problemelor generale și fundamentale cu privire la chestiuni precum existența, cunoașterea, valorile, rațiunea, mintea și limba. Metodele filosofice includ întrebări, discuții critice, argumente raționale și prezentări sistematice. Întrebările filosofice clasice includ atât întrebări abstracte (Este posibil să cunoști ceva și să o demonstrezi? Ce este cel mai real?) cât și întrebări mai practice și concrete (Există o modalitate optimă de a trăi? Este mai bine să fii drept sau nedrept? Au oamenii liberul arbitru?) Filosofia se distinge de alte modalități de abordare a acestor probleme prin abordarea critică, în general, sistematică, și dependența de argumentele raționale. Alte investigații sunt strâns legate de artă, știință, politică sau alte activități. De exemplu, este frumusețea obiectivă sau subiectivă? Există multe metode științifice sau doar una? Este utopia politică un vis plin de speranță sau fantezie fără speranță? Principalele sub-domenii ale filosofiei academice includ metafizica ("preocupat de natura fundamentală a realității și a ființei"), epistemologia (despre "natura și bazele cunoașterii [și]... limitele și valabilitatea ei"), etica, estetica, filosofia politică, logica, filosofia științei și istoria filosofiei occidentale. Multe dezbateri filosofice care au început în antichitate sunt încă dezbătute și astăzi. CUPRINS: 1 Filosofia - Introducere - - Cunoașterea - - Progresul filosofic - Categorii - - Metafizică - - Epistemologia - - Teoria valorilor - - - Etica - - - Estetica - - - Filosofia politică - - Logica, știința și matematica - - - Logica - - - Filosofia științei - - Istoria filosofiei - - Școlile filosofice - - Filosofie aplicată - Societate - Profesional - Non-profesionali - Rolul femeilor - Cultura populară - 1.1 Cunoașterea - - Definierea cunoașterii în filosofie - - Comunicarea cunoașterii - - Cunoașterea situată - - Cunoașterea parțială - - Cunoașterea științifică - - Semnificația religioasă a cunoașterii - - - Ca o măsură a religiozității (în sociologia religiei) - 1.1.1 Teoria cunoașterii - - Mediul relativ la cunoaștere - - Originea teoriei cunoașterii - - - Modelul lui Francis Bacon - - - Modelul lui Karl Popper - - Primul pas introductiv în teoria cunoașterii - - Modelul teoretic de acces la cunoaștere - - Crearea cunoașterii - - Relațiile dintre mediul specific și cunoașterea - - - Legătura dintre cunoaștere și credință - - - - Adevărata credință justificată - - - Legătura dintre cunoaștere și cunoștință - - - Legătura dintre cunoaștere și informații - - - Legătura dintre cunoaștere și tehnică - 1.1.2 Știința cognitivă - - Principii - - - Niveluri de analiză - - - Caracterul

interdisciplinar - - - ?tiin?a cogni?iei: termenul - 1.2 Teorii filosofice - 1.3 Probleme filosofice - - Estetica - - - Esen?ialism - - - Obiecte de art? - - Filosofia limbajului - - - Contrafactice - - Epistemologie - - - Problema Gettier - - - Problema criteriului - - - Problema Molyneux - - - Trilemma M?nchhausen - - - Qualia - - Etic? - - - Norocul moral - - - Cunoa?terea moral? - - Filosofia matematicii - - - Obiecte matematice - - Metafizic? - - - De ce exist? ceva mai degrab? dec?t nimic - - - Problema universalelor - - - Principiul individualiz?rii - - - Paradoxul sori?ilor - - - Paradoxul lui Tezeu - - - Implica?ii materiale - - Filosofia min?ii - - - Problema minte-corp - - - Cogni?ie ?i inteligen?a artificial? - - - Problema dificil? a con?tiin?ei - - Filosofia ?tiin?ei - - - Problema induc?iei - - - Problema demarc?rii - - - Realism - - Metafilosofie - - - Progresul filosofic 2 Istoria filosofiei - Filosofia occidental? - Filosofia Orientului Mijlociu - Filosofia indian? - - Filosofia Jain - - Filosofia budist? - - Filosofii hindu - Filosofia din Asia de Est - Filosofia african? - Filosofia american? indigen? - 2.1 Filosofia antic? - - Filosofia chinez? - - Filosofia greac? - - Filosofia roman? - - Filosofia indian? - - Filosofia iranian? - - Filosofia evreiasc? - 2.1.1 Platon - - Influen?a intelectuale asupra lui Platon - - - Pitagora - - - Heraclit ?i Parmenide - - - Socrate - 2.1.2 Aristotel - - Via?a - 2.2 Filosofia occidental? - - Antichitate - - - Perioada pre-socratic? - - - Socrate - - - Platon - - - Aristotel - - Evul Mediu - - Rena?terea - - Modern? - - - Modern? timpuriu (secolele XVII ?i XVIII) - - - Modern? târzie (sec. XIX) - - Contemporan? (secolele XX ?i XXI) - - - Filosofia analitic? - - - Filosofia continental? - - - - Existen?ialism - - - - Idealismul german - - - - Marxismul ?i teoria critic? - - - - Fenomenologie ?i hermeneutic? - - - - Structuralism ?i post-structuralism - - - Pragmatism - - - Filosofia procesului - - - Tomism - - Subdiscipline filosofice occidentale - 2.2.1 David Hume - 2.2.2 Immanuel Kant - - Biografie - - - Tânr savant - 2.3 Filosofia oriental? - - Filosofia indian? - - Filosofii budi?ti - - Filosofii din Asia de Est - - - China - - - Filosofia modern? din Asia de Est - - - - China - - - - Japonia - - - - Coreea de Nord - 2.3.1 Filosofia chinez? - - Credin?ele timpurii - - Prezentare general? - - Confucianism - - Legalism - - Mohism - - Taoism - 2.4 Filosofia contemporan? - - Profesionalizarea - - - Procesul - - - Filosofia profesional? actual? - - Diviziunea analitic - continental - - - Începutul diviziunii - - - Filosofia analitic? - - - Filosofia continental? - - În afara profesiei 3 Ramuri ale filosofiei - 3.1 Epistemologia - - Context ?i semnifica?ie - - Cunoa?terea - - - Cunoa?terea c?, cunoa?terea cum ?i cunoa?terea direct? - - - Credin?? - - - Adev?r - - - Justificare - - - Problema lui Gettier - - - Externalism ?i internalism - - - Problema valorii - - Dob?ndirea de cunoa?tere - - - Cunoa?tere a priori ?i a posteriori - - - Distinc?ie analitic-sintetic - - - ?tiin?a ca achizi?ie de cuno?tin?e - - Problema regresului - - - R?spuns la problema regresului - - - Funda?ionalismul - - - Coerentismul - - - Funderentismul - - - Infinitism - - Ramuri sau ?coli de gândire - - - Istoric - - - Empirism - - - Idealism - - - Ra?ionalism - - - Constructivism - - - Pragmatism - - - Epistemologie naturalizat? - - - Pramana indian? - - - Scepticism - - Problema scepticismului - 3.2 Filosofia limbajului - - Istorie - - - Filosofia antic? - - - Filosofia medieval? - - - Filosofia modern? - - - Filosofia contemporan? - - Subiecte ?i sub-domenii majore - - -

Compozi?ie ?i p?r?i - - - Natura sensului - - - Referin?? - - - Mentea ?i limba - - - În?scut ?i înv??at - - - Limba ?i gândul - - - Interac?iunea social? ?i limba - - Limbajul ?i filosofia continental? - - Probleme în filosofia limbajului - - Imprecizia - - Problema universalului ?i a compozi?iei - - Natura limbajului - - Abord?ri formale versus informale - - Traducere ?i interpretare - 3.3 Logica - - Concepte - - - Forma logic? - - - Semantic? - - - Inferen?? - - - Sisteme logice - - - Logic? ?i ra?ionalitate - - - Concepte rivale - - Tipuri - - - Logica silogistic? - - - Logica propozi?ional? - - - Logica predicatelor - - - Logica modal? - - - Ra?ionament informal ?i dialectic? - - - Logica matematic? - - - Logica filosofic? - - - Logica computa?ional? - - - Logica non-clasic? - - Controverse - - - "Este logica empiric??" - - - Implicare: Strict? sau material? - - - Tolerarea imposibilului - - - Respingerea adev?rului logic - 3.3.1 Filosofia logicii - - Adev?r - - - Purt?torii de adev?r - - - Adev?ruri analitice, adev?r logic, valabilitate, consecin?? logic? ?i implicare - 3.3.2 Logica propozi?ional? - - Explica?ie - - Istorie - - Terminologie - - No?iuni de baz? - - - Închiderea sub opera?ii - - - Argument - 3.3.3 Logica predicatelor - - Introducere - - Sintaxa - - - Alfabetul - - - - Simboluri logice - - - - Simboluri non-logice - - - - Regulile form?rii - - - - Termeni - - - - Formule - - - - Conven?ii nota?ionale - - - - Variabile libere ?i legate - - - - Semantica - - - - Structuri de prim ordin - - - - Evaluarea valorilor de adev?r - - - Valabilitate, satisfabilitate ?i consecin?? logic? - - - Algebrizare - - - Teorii, modele ?i clase elementare de prim ordin - - - Domenii goale - 3.3.4 Logica modal? - - Dezvoltarea logicii modale - - - Semantica - - - Teoria modelului - - - Sisteme axiomatice - - - Teoria dovezilor structurale - - - Metode de decizie - - Tipuri de logici modale - - - Logica aletic? - - - Logica epistemic? - - - Logica temporal? - - - Logica deontic? - - - Logica doxastic? - - - Alte logici modale - - Ontologia posibilit??ii - - Controverse - 3.3.5 Declara?ii - - Declara?ia ca o entitate abstract? - 3.3.6 Dileme - - Utilizarea dilemei în logic? - 3.4 Metafizica - - Fundament epistemologic - - Întreb?ri centrale - - - Ontologie (fiin??) - - - Identitate ?i schimbare - - - Spa?iu ?i timp - - - Cauzalitatea - - - Necesitate ?i posibilitate - - Întreb?ri periferice - - - Cosmologie ?i cosmogonie - - - Mentea ?i materia - - - Determinism ?i liber arbitru - - - Tipuri naturale ?i sociale - - - Num?r - - - Metafizica aplicat? - - Metafizica în ?tiin?? - - Respingerea metafizicii - - Etimologie - - Istorie ?i ?coli de metafizic? - - - Preistorie - - - Epoca de bronz - - - Grecia presocratic? - - - China clasic? - - - Socrate ?i Platon - - - Aristotel - - - India clasic? - - - - S?mkhya - - - - Ved?nta - - - Metafizica budist? - - - Metafizica islamic? - - - Scolasticismul ?i Evul Mediu - - - Ra?ionalismul continental - - - - Wolff - - - Empirismul britanic - - - Kant - - - Filosofia modern? târzie - - - Filosofia analitic? timpurie ?i pozitivismul - - - Filosofia continental? - - - Metafizica procesului - - - Filosofia analitic? contemporan? - 3.4.1 Ontologia - - Prezentare general? - - - Unele întreb?ri fundamentale - - - Concepte - - - Tipuri - - - Istorie - - - Originile - - - - Parmenide ?i monismul - - - - Pluralismul ontologic - - - - Platon - - Ontologia în ?tiin?? - - Alte subiecte ontologice - - - Forma?iuni ontologice - - - Certitudine ontologic? ?i epistemologic? - - - Corpul ?i mediul, care pun la îndoial? semnifica?ia fiin?ei - - - Ontologie ?i limb? - - - Ontologie ?i geografia uman? - - - Realitate ?i actualitate - -

- Ontologie microcosmic? - - - Argumentul ontologic - 3.4.2 Filosofia spa?iului ?i timpului - - Abord?ri antice ?i medievale -
- Realism ?i anti-realism - - Absolutism ?i rela?ionalism - - - Leibniz ?i Newton - - - Mach - - - Einstein - - Conven?ionalism
- - Structura spa?iu-timpului - - - Relativitatea simultaneit??ii - - - Invariant?? vs. covarian?? - - - Cadre istorice - - - G?uri -
- Direc?ia timpului - - - Solu?ie de cauzalitate - - - Solu?ie termodinamic? - - - Solu?ii legice - - Flux temporal - - Dualit??i -
- Presentismul ?i eternismul - - Endurantismul ?i perdurantismul - 3.4.3 Filosofia ac?iunii - 3.5 Alte ramuri ale filosofiei -
3.5.1 Axiologia - - Istorie - - Probleme în studiile de comunicare - 3.5.2 Cosmologia - - Discipline - - - Cosmologie fizic? - -
- Cosmologia religioas? sau mitologic? - - - Cosmologia filosofic? - 3.5.3 Metafilosofia - - Rela?ia cu filosofia - -
Terminologie - 3.5.3.1 Hermeneutica - - Etimologie - - - Etimologia popular? - - Hermeneutica filosofic? - - - Hermeneutica
modern? - - - - Schleiermacher (1768-1834) - - - - Dilthey (1833-1911) - - - - Heidegger (1889-1976) - - - - Gadamer
(1900-2002) ?i colab. - - - - Noua hermeneutic? - - - - Hermeneutica marxist? - - - - Hermeneutica obiectiv? - 3.6 Filosofia
practic? - - Scopul filosofiei - - - Ontologie - - - Axiologie - - - Epistemologie - - Proces - 3.7 Filosofia teoretic? 4 Concepte
filosofice - 4.1 Concepte - - Concepte în teoria reprezent?rii min?ii - - Natura conceptelor - - - Concepte a priori - - -
Con?inutul încorporat - - - Ontologie - - Reprezent?ri mentale - - Teorii notabile privind structura conceptelor - - - Teoria
clasic? - - - - Argumente împotriva teoriei clasice - - - Teoria prototipului - - - Teoria-teorie - - Ideastezia - - Etimologie -
4.2 Conceptualism - - Conceptualismul în scholasticism - - Conceptualismul modern - - Conceptualismul ?i experien?a
perceptual? - 4.3 Materialism - - Prezentare general? - - Istorie - - - Perioada axial? - - - Era comun? - - - Filosofia
modern? - - - Filosofia contemporan? - - - - Filosofia continental? - - - - Filosofia analitic? - - Definirea materiei - -
Fizicalismul - - Critici ?i alternative - - - Din partea oamenilor de ?tiin?? - - - - Mecanica cuantic? - - - - Fizica digital? - - -
Opinii religioase ?i spirituale - - - Obiec?ii filosofice - - - - Idealisme - - - Materialismul ca metodologie - 4.4 Idealism - -
Defini?ii - - - Idealismul clasic - - - Filosofia pre-socratic? - - - Platonismul ?i neoplatonismul - - Filosofia cre?tin? - - Filosofia
chinez? - - Idealismul subiectiv - - Idealismul transcendental - - Idealismul obiectiv - - - Idealismul absolut - - - Idealismul
real - - - Idealism pluralist - 4.5 Realism - - Istoria realismului metafizic - - - Filosofia greac? antic? - - - Filosofia medieval?
- - - Filosofia modern? timpurie - - - Filosofia modern? târzie - - - Filosofia contemporan? - 4.6 Empirism - - Istorie - - -
Fundal - - - Empirismul timpuriu - - - Italia Rena?terii - - - Empirismul britanic - - - Fenomenalism - - - Empirismul logic - - -
Pragmatism - 4.7 Nominalism - - Istorie - - - Filosofia greac? veche - - - Filosofia medieval? - - - Filosofia modern? ?i
contemporan? - - Problema universalelor - - Tipuri - - - Filosofie analitic? ?i matematic? - - Critica originilor istorice ale
termenului - 4.8 Atomism - - Reduc?ionism - - Antichitate - - - Atomismul grecesc - - - - Geometrie ?i atomi - - - -
Respingerea în aristotelianism - - - - Atomismul antic târziu - - - - Atomism ?i etic? - - - Atomismul indian - - Evul Mediu - -
- Hinduismul medieval - - - Budismul medieval - - - Islamul medieval - - - Cre?tin?tatea medieval? - - Rena?terea

atomismului - - - Corpuscularianism - - Teoria atomic? modern? - 4.9 Monism - - Defini?ii - - Istorie - - În filosofie - - -
Tipuri - - - Filosofi moni?ti - - - - Pre-socratici - - - - Post-socratici - - - - Moderni - - - - Moni?ti în neuro?tiin?e - 4.10
Relativism - - Forme de relativism - - - Relativism antropologic versus relativism filosofic - - - Relativism descriptiv versus
relativism normativ - - Pozi?ii înrudite ?i contrastante - - Critici - - Puncte de vedere filosofice - - - Antichitate - - - - Sofism
- - - - Pironism - - - Modern - - - - Bernard Crick - - - - Paul Feyerabend - - - - Thomas Kuhn - - - - George Lakoff ?i Mark
Johnson - - - - Robert Nozick - - - - Joseph Margolis - - - - Richard Rorty - - - - Nalin de Silva - - - Postmodernism - 4.11
Emergen?a - - În filosofie - - - Defini?ii - - - Emergen?a puternic? ?i slab? - - - Calitate obiectiv? sau subiectiv? - 4.12
Absolut - - Încerc?rile de formulare conceptual? - - - Coincidentia oppositorum a lui Mircea Eliade - - - Mysterium
tremendum et fascinans al lui Rudolf Otto - - - "Sensul elementar" al lui Lonergan - 4.13 Argumente - - Formal ?i informal
- - Tipuri standard - - - Argumente deductive - - - Argumente inductive - 4.14 Enactivism - - Aspecte filosofice 5 ?coli ?i
tradi?ii filosofice - 5.1 Tradi?ii majore în filosofie - 5.1.1 Filosofia analitic? - - Istorie - - - Analiza lingvistic? ideal? - - -
Pozitivismul logic - - - Analiza limbajului obi?nuit - - Conceptul analitic contemporan - - - Filosofia min?ii ?i ?tiin?a
cognitiv? - - - Etica în filosofia analitic? - - - - Meta-etica - - - - Etica normativ? - - - - Etica aplicat? - - - Filosofia analitic? a
religiei - - - Filosofia politic? - - - - Liberalism - - - - Marxism analitic - - - - Comunitarismul - - - Metafizica analitic? - - -
Filosofia limbajului - - - Filosofia ?tiin?ei - - - Epistemologie - - - Estetic? - 5.1.2 Filosofia continental? - - Termenul - -
Istorie - - Evolu?ii anglo-americane recente - 5.2 Mi?c?ri filosofice - 5.2.1 Antichitate - 5.2.1.1 Confucianism - -
Terminologie - - - Cinci viziuni clasice (? ?, W?j?ng) ?i confucianiste - - Doctrine - - - Teorie ?i teologie - - - - Ti?n ?i zeii - -
- Moralitate social? ?i etic? - - - - Umanitate - - - - Rit ?i centrare - - - - Loialitate - - - - Pietatea filial? - - - Rela?ii - - - Junzi
- - - Rectificarea numelor - - Istorie - - Guvernare - - Meritocra?ie - - Influen?e - - - În Europa secolului al XVII-lea - - Critici
- - - Femeile în gândirea confucian? - 5.2.1.2 Platonism - Filosofie - Istorie - - Filosofia antic? - - - Academia - - -
Academia sceptic? - - - Platonismul mediu - - - Neoplatonism - - Filosofia medieval? - - - Cre?tinismul ?i platonismul - -
Filosofia modern? - - - Rena?tere - - Filosofia contemporan? - - - Platonismul modern - - - - Analitic - - - - Continental -
5.2.1.2.1 Realismul platonice - - Universale - - - Teorii despre universale - - - Forme - - Particulare - - Critici - - - Critica
inheren?ei - - - Critica conceptelor f?r? percep?ie senzorial? - 5.2.1.3 Aristotelianism - - Istorie - - - Grecia antica - - -
Imperiul Bizantin - - - Lumea islamic? - - - Europa de Vest - - - Era modern? - - - Aristotelianismul contemporan - - Critici -
5.2.1.4 Pitagorism - - Istorie - - Tradi?ii filosofice - - - Akousmatikoi - - - Ritualuri - - Filosofie - - - Aritmetic? ?i numere - - -
Geometrie - - - Muzic? - - - Armonie - - - Cosmologie - - - Justi?ie - - - Trup si suflet - - - Vegetarianism - - Filosofi femei - -
Influen?a asupra lui Platon ?i Aristotel - - Neopitagorism - - Influen?a ulterioar? - - - Cre?tinismul timpuriu - - -
Numerologie - - - Matematic? - - - Evul Mediu - - - ?tiin?a occidental? - 5.2.1.5 Pironism - - Origini - - Filosofie - - Practica

- - - Cele zece moduri ale lui Aenesidemus - - - Cele cinci moduri ale lui Agrippa - - Texte - - Asemnări cu budismul - - Influența - 5.2.1.6 Stoicism - - Nume - - Obiectivele de bază - - Istorie - - Logica - - Logica propozițională - - - Categorii - - Epistemologie - - Fizică - - Etică - - - Doctrina „lucrurilor indiferente” - - - Exercițiu spiritual - - Filosofia socială - 5.2.1.7 Cinism - - Etimologie - - Filosofia - - Istoria cinismului - - - Influențe - - - Symbolisme - - - Antistene - - - Diogene de Sinope - - - Crates din Teba - - - Alți cinici - - Cinismul în lumea romană - - Cinism și creștinism - - - Isus ca cinic evreiesc - - - Influențe cinice asupra creștinismului timpuriu - 5.2.2 Perioada medievală - 5.2.2.1 Neo-confucianism - - Originile - - Filosofia - - Canonul confucianist - - Noul confucianism - 5.2.2.2 Neoplatonism - - Originile ale termenului - - Originile și istoria neoplatonismului clasic - - - Elenism - - - Saccas - - - Plotin - - - Porfir - - - Iamblichus - - - Academii - - Idei - - - Unul - - - Emananții - - - Demiurg sau Nous - - - - Anima mundi - - - - Lumea fenomenală - - - Ierarhie cerească - - - Rău - - - Întoarcerea la Unul - 5.2.2.3 Tomism - - Filosofia tomistică - - - Prezentare generală - - - 24 teze tomistice - - - - Ontologie - - - - Cosmologie - - - - Psihologie - - - - Dumnezeu - - Metafizică - - - Predică - - - Ființă - - - Cauzalitatea - - - Bunătate - - - Existența lui Dumnezeu - - - Viziunea despre Dumnezeu - - Antropologia - - - Sufletul - - - Etică - - - Legea - - - Liberul arbitru - - Epistemologia - - Impact - - Perspective academice - - René Descartes - - G. K. Chesterton - - - - ?coli și interpretări recente - - - Tomismul neo-scolastic - - - Tomismul din Cracovia - - - Tomismul existențial - - - Tomismul River Forest - - - Tomismul transcendental - - - Tomismul Lublin - - - Tomismul analitic - - Critici - 5.2.2.4 Scolastica - - Etimologie - - Istorie - - - Scholastica timpurie - - - Înaltă scolastică - - - Scolastica spaniolă - - - Scolastica analitică - - Metoda scolastică - - Instruirea scolastică - 5.3 Perioada modernă - 5.3.1 Empirism - - Etimologie - - Istorie - - - Empirismul timpuriu - - - Italia Renașterii - - - Empirismul britanic - 5.3.2 Esențialism - - În filosofie - - - Esențialismul metafizic - - - În etică - 5.3.3 Existențialism - - Etimologie - - Aspecte definiționale și fundal - - Concepte - - - Existența precede esența - - - Absurditatea - - - Facticitatea - - - Autenticitate - - - Altul și Privirea - - - Angoasa și teama - - - Disperarea - - Opoziția la pozitivism și raționalism - - Religie - - Confuzia cu nihilismul - - Istorie - - - Secolul al XIX-lea - - - Kierkegaard și Nietzsche - - - - Dostoievski și Sartre - - - Începutul secolului XX - - - După al doilea război mondial - - Influențe în afara filosofiei - - - Artă - - - - Film și televiziune - - - - Literatură - - - - Teatru - - - Psihanaliză și psihoterapie - - Critici - - - Critici generale - - - Filosofia lui Sartre - 5.3.4 Idealismul german - - Înțelesul idealismului - - Istorie - - Teoreticienii - - - Kant - - - Jacobi - - - Reinhold - - - Schulze - - - Fichte - - - Schelling - - - Schleiermacher - - - Maimon - - - Hegel - - Răspunsuri - - - Neokantianism - - - Hegelianism - - - Schopenhauer - - - Idealismul britanic - - - Statele Unite - - - Ortega y Gasset - - - George Santayana - - - G. E. Moore - - - Slavoj Žižek - - - Hannah Arendt - 5.3.5 Logicism - - Prezentare generală - - Originea numelui „logicism” - - Intenția, sau obiectivul, logicismului - - Epistemologie, ontologie și logicism - - Neo-logicism - 5.3.6 Pozitivismul logic - - Originile - - Definiții - - Dezvoltare - - Rădăcini - - - Limba - - -

Logicismul - - - Empirismul - - Istoria timpurie - - - Viena - - - Berlin - - - Rivali - - - Export - - Principii - - - Decalaj analitic / sintetic - - - Decalaj observare / teorie - - - Semnifica?ie cognitiv? - - - - Verificare - - - - Confirmare - - - - Verificare slab? - - - Filosofia ?tiin?ei - - - Explica?ie - - - Unitatea ?tiin?ei - - - Reducerea teoriei - - Critici - - - Quine - - - Hanson - - - Popper - - - Kuhn - - - Putnam - - Declinul - 5.3.7 Marxism - - Etimologie - - Prezentare general? - - Materialismul istoric - - - Critica capitalismului - - - Clase sociale - - Revolu?ie, socialism ?i comunism - - Marxismul clasic - - Marxismul academic - - - Critica - - - Critici generale - - - Critici epistemologice ?i empirice - - - Critici socialiste - - - Critici anarhiste ?i libertariene - - - Critici economice - 5.3.8 Poststructuralism - - Post-structuralism ?i structuralism - - - Controverse - - Istorie - - Lucr?ri majore - - - Barthes ?i nevoia de metalimbaj - - - Prelegerea lui Derrida la Johns Hopkins - 5.3.9 Pragmatism - - Origini - - - Obiectivele de baz? - - - Anti-reificarea conceptelor ?i teoriilor - - - Naturalism ?i anti-cartesianism - - - Reconcilierea anti-scepticismului ?i a falibilismului - - - Teoria pragmatist? a adev?rului ?i a epistemologiei - - În alte domenii ale filosofiei - - - Filosofia ?tiin?ei - - - Logic? - - - Metafizic? - - - Filosofia min?ii - - - Etic? - - - Estetic? - - - Filosofia religiei - - - Neopragmatism - - Mo?tenirea ?i relevan?a contemporan? - - - Efecte asupra ?tiin?elor sociale - - - Efecte asupra administra?iei publice - - - Efecte asupra feminismului - - Critici - 5.3.10 Ra?ionalism - - Utilizarea filosofic? - - - Teoria justific?rii - - - Tezele ra?ionalismului - - - - Teza de intui?ie/deduc?ie - - - - Teza cunoa?terii înn?scute - - - - Teza conceptului înn?scut - - - - Celelalte dou? teze - - Fundal - - Istorie - - - Filosofia ra?ionalist? din antichitate - - - - Pitagora (570–495 î.e.n.) - - - - Platon (427-347 î.e.n.) - - - - Aristotel (384-322 î.e.n.) - - - Evul Mediu - - - Ra?ionalismul clasic - - - - René Descartes (1596–1650) - - - - Baruch Spinoza (1632–1677) - - - - Gottfried Leibniz (1646–1716) - - - - Immanuel Kant (1724-1804) - - - Ra?ionalismul contemporan - 5.3.11 Structuralism - - Varia?ii - - - Realism structural epistemic - - - - Problema Newman - - - - R?spuns la problema Newman - - - - Critici suplimentare - - - Realism structural ontic - - - Defini?ia structurii - - Structuri propuse 6 Dumnezeu (Religia) - Concep?ii generale - - Unicitatea - - Teismul, deismul ?i panteismul - - Alte concepte - Perspective non-teiste - - Agnosticismul ?i ateismul - - Antropomorfism - 6.1 Filosofia religiei - - Prezentare general? - - Teme ?i probleme de baz? - - - Realitatea Fundamental? - - - - Monoteism - - - - - Concep?ii non-teistice - - - Credin?a ?i ra?iunea - - - ?tiin?? - - - Experien?? religioas? - - - - Tipuri - - - - Perennialism vs constructivism - 6.2 Argumentul teleologic (Argumentul designului inteligent) - - Istorie - - - Filosofia clasic? - - - - Socratici ?i pre-socratici - - - - Platon ?i Aristotel - - - - Era roman? - - - Filosofie ?i teologie medieval? - - - - Scriitori cre?tini clasici târzii - - - - Filosofia islamic? - - - - Filosofia evreiasc? - - - - Thomas Aquinas - - - Modernitatea - - - - Newton ?i Leibniz - - - - - Empirici britanici - - - - Teologia natural? a lui Derham - - - - Analogia ceasornicarului - - - Adep?i recen?i - - - - Argumente probabilistice - - - - Universul bine ajustat - - - - ?tiin?a crea?iei ?i proiectarea inteligent? - - - - Eficien?a nerezonabil? a matematicii - - - - Propunerea „a treia cale” - - - - Întregul în interac?ie - - Discu?ii similare în alte civiliza?ii

- - - Hinduism - - - Critica budist? a logicii hinduse Nyaya - - - Confucianism - - - Taoism - - - Critici ale argumentului teleologic - - - Clasici - - - David Hume - - - Immanuel Kant - - - Nu dovede?te existen?a lui Dumnezeu - - - Argumentul improbabilit??ii - - - Un argument gre?it - - - Percep?ia scopului în biologie - - - Fideism - - - Alte critici - 6.3 Argumentul ajust?rii fine - - - Argumente filosofice - - - Design inteligent - - - Critici ale argumentului ajust?rii fine - 6.4 Argumentul cauzei primare (Argumentul cosmologic) - - - Istoria - - - Versiuni ale argumentului - - - Argumentul din contingen?? - - - In esse ?i in fieri - - - Argumentul cosmologic Kal?m - - - Argumentul metafizic pentru existen?a lui Dumnezeu - - - Critica argumentului Primei Cauze - - - Ce este cauza Primei Cauze? - - - Nu este o dovad? pentru un Dumnezeu teist - - - Existen?a buclelor cauzale - - - Existen?a lan?urilor cauzale infinite - - - Cosmologia Big Bang - 6.5 Argumentul ontologic - - - Clasificare - - - Dezvoltare - - - Anselm - - - René Descartes - - - Baruch Spinoza - - - Gottfried Leibniz - - - Mulla Sadra - - - Immanuel Kant - - - Kurt Gödel - - - Versiuni modale ale argumentului ontologic - - - Hartshorne ?i Malcolm - - - Alvin Plantinga - - - Dictonul lui Sankara - - - Ra?ionament automat - - - Alte formul?ri - - - Critica argumentului ontologic - - - Gaunilo - - - Thomas Aquinas - - - David Hume - - - Immanuel Kant - - - Douglas Gasking - - - Coeren?a unei fiin?e maxime - - - Existen?a vs. esen?a - 6.6 Cunoa?terea, dovada ?i existen?a lui Dumnezeu - - - Pozi?ii - - - Probleme filosofice - - - Problema supranaturalului - - - Natura dovezilor ?i argumentelor relevante - - - Diferit de gândirea occidental? - 6.7 Problema r?ului - - - Formulare ?i argumente detaliate - - - Problema logic? a r?ului - - - Problema demonstrativ? a r?ului - - - Problema r?ului ?i a suferin?ei animalelor - - - Filosofii - - - Epicur - - - David Hume - - - Gottfried Leibniz - - - Thomas Robert Malthus - - - Immanuel Kant - - - Corolare - - - Problema binelui - - - Moralitatea - - - Încerc?ri de solu?ionare a problemei r?ului - - - Teism sceptic - - - R?spunsuri „bine mai mare” - - - Liberul arbitru - - - Liberul arbitru ?i suferin?a animalelor - - - Raiul ?i liberul arbitru - - - Teodicul procesului - - - Teodicul creator de suflete sau irenean - - - Teodicul cruciform - - - Via?a de apoi - - - Negarea existen?ei r?ului - - - R?ul ca absen?a binelui (teoria priv?rii) - - - R?ul ca iluzie - - - Întoarcerea meselor - - - Motive ascunse - - - Vie?i anterioare ?i karma - - - Pandeism - - - Provocarea Dumnezeului r?u - 6.8 Liberul arbitru - - - Filosofia occidental? - - - Liberul arbitru în teologie - - - Pledoarii comune - 6.8.1 Argumentul din liberul arbitru - - - Omniscien?a ?i liberul arbitru - - - Argumentul din liberul arbitru pentru inexisten?a lui Dumnezeu - 6.9 Argumentul din miracole - - - Critici - - - David Hume despre miracole - - - Argumentul - - - Critica - 6.10 Argumentul juc?torului: Pariul lui Pascal - - - Pariul - - - Explica?ie - - - Incapacitatea de a crede - - - Analiza cu teoria deciziei - - - Neîn?elegerea pariului - - - Critica argumentului juc?torului - - - E?ecul de a dovedi existen?a lui Dumnezeu - - - Argumentul din revela?ii inconsistente - - - Argumentul din credin?a neautentic? - 6.11 Credin?a religioas? - - - Etapele dezvolt?rii credin?ei - - - Etapele credin?ei - - - Opinii religioase - - - Credin?a Bahá'í - - - Budism - - - Cre?tinism - - - Opinii apologetice cre?tine - - - Catolicism - - - Biserica lui Isus Hristos a Sfin?ilor din Zilele din Urm? (mormonii) - - -

Hinduism - - - Islam - - - Iudaism - - - Sikhism - - Validitatea epistemologică - - - Fideism - - - Suport - - - Critici - 6.12
Moartea - - Termeni asociați - - Senectutea - - Semne de moarte biologică - - Conceptul de moarte - - Moartea în
societate și cultură - 6.13 Epicureism - - Istorie - - Filosofie - - Etica - - Politica - - Religie - - Epistemologie - -
Tetrapharmakos - - Critici - 6.13.1 Hedonism - - Istoria dezvoltării - - - Civilizația sumeriană - - - Egiptul antic - - - ?coli
clasice din antichitate - - - - ?coala cirenaică - - - Epicureismul - - - Yangism - - - Iudaism - - - Creștinism - - - Hinduism - -
- Utilitarism - - - Libertinaj - - Abordări contemporane - - - Michel Onfray - - - Aboliționism - - - Dan Haybron - -
Hedonismul ca bază științifică pentru previziuni viitoare pe termen lung - - Critici - 6.14 Nemurirea - - Abordări științifice -
- Abordări religioase - - Nemurirea biologică - - - Specii biologice nemuritoare - - - Evoluția îmbatrânirii - - Speranțe
privind nemurirea biologică umană - - - Substanțe care prelungesc durata de viață - - - Nemurirea tehnologică - - -
Cronică - - - Încercarea minții la calculator - - - Cibernetică - - - Nemurirea evoluționară - - Puncte de vedere religioase -
- - Religia greacă antică - - - Marii maeștri - - - Budism - - - Creștinism - - Etica nemuririi - - - Indezirabilitatea nemuririi
Sunt persoane care cred că este posibil de înțeles sensul viselor datorită unui dicționar de vise sau a unei chei a viselor.
Aceasta este imposibil, totuși, din simplul motiv că fiecare persoană are un limbaj oniric specific. Un simbol poate avea
semnificații foarte diferite de la o persoană la alta. Acest lucru se datorează faptului că, creierul fiecărei persoane s-a
programat în mod diferit în primii ani de viață, atunci când conștientul și inconștientul au fost influențate de primele
experiențe și descoperiri fcutute în mediul material și imaterial al persoanelor. Apoi, există oameni care cred într-o teorie
sau alta despre vise (de exemplu, există freudieni, jungieni, etc) și care studiază visele proprii prin filtrul teoriei pe care
au ales-o. Adoptând o astfel de abordare, în cele din urmă, visele și inconștientul lor își pierd suplețea și vitalitatea
naturală pentru a se adapta teoriilor la mod. În loc de toate acestea, există un alt mod de a se interesa de vise, care
consistă în a le observa, pur și simplu, cu o privire nouă, fără idei preconcepționale și de a observa relația dintre vise,
realitate, starea fizică, și mediul viztorului. Este ceea ce face Anna Mancini de mai mult de 20 de ani în asociația de
cercetare: Innovative You pe care a creat-o la Paris. Datorită acestor cercetări originale, Anna Mancini, dezvoltă în
această carte o tehnică unică în lume: Pentru a înțelege exact sensul viselor VOASTRE; Pentru a profita de cormarurile
voastre și de a vă vindeca de acestea; Pentru a pune întrebări inconștientului vostru și a obține răspunsurile; Pentru a
învăța să vă utilizați visele în scopul de a gestiona mai bine sănătatea voastră fizică, mentală și emoțională; Pentru a
deveni mai creativi și mai prosperi. și multe alte lucruri pe care le veți putea descoperi citind această carte. În plus,
această carte prezintă în mod rațional fenomenul viselor premonitoare și alte facultăți ale creierului considerate, în
general, paranormale. Semnificatia viselor este o carte inovatoare și vă îndemnăm să o descoperiți. Vă va schimba
viața!

Într-o lume saturată de tehnologie și supusă unor transformări rapide, în care ne confruntăm în permanență cu prea multe alegeri de făcut și cu sarcini multiple de realizat, calmul de care avem cu disperare nevoie pare tot mai greu de atins. Strămoșii noștri foloseau mecanismul luptă-sau-fugi pentru a se proteja de prădători; astăzi, noi îl folosim zilnic ca să facem față situațiilor de criză. Rezultatul este stresul cronic și incapacitatea de a fi calmi, ceea ce ne împiedică să funcționăm la întreaga noastră capacitate. Autoarea ne arată, în această carte documentată și științific, cum să ne folosim de puterea sistemului nostru natural de relaxare pentru a scăpa de migrene, dureri de gât, probleme gastrointestinale, tulburări de somn sau chiar pentru a face mai bine față dificultăților vieții. Nu avem nevoie de medicamente, ci doar de câteva tehnici ușor de pus în practică și care vor sparge cercul vicios al stresului. Rețeta eficientă pentru o viață mai fericită!

Această carte, bazată pe 20 de ani de cercetare clinică și științifică în ce privește rolul apei în organism, prezintă descoperirea extraordinară că deshidratarea cronică neintenționată produce stres, dureri cronice și multe boli degenerative însoțite de durere. Gura uscată nu este singurul semn de deshidratare; este greșit să așteptăm până vi se face sete. Veți afla care sunt semnalele emise de organism când duce lipsă de apă. Corectarea aportului de apă – da, de apă! apă naturală, cât mai curată – vă poate ajuta să trăiți mai sănătos, bucurându-vă de o viață lipsită de durere. Veți învăța: cum să preveniți în mod natural boli precum astmul bronșic, alergiile, hipertensiunea arterială; cum să ameliorați durerile, inclusiv pirozisul, durerea de spate, durerea artroitică, durerea din colită și migrenele; cum să folosiți apa pentru a preveni și combate îmbătrânirea prematură; cum să eliminați fără efort kilogramele în plus, natural și fără restricții alimentare.

Cum să îți atingi potențialul maxim la serviciu și acasă „Cele 5 alegeri” prezintă principiile accesibile și practice după care se ghidează liderii de pretutindeni. Bazându-se pe cercetări complexe, autorii ne oferă un set de instrumente și recomandări pentru creșterea eficienței și a productivității în orice domeniu. Lucrarea conține cele mai bune idei despre utilizarea tehnologiei și a resurselor personale pentru succesul proiectelor și menținerea relațiilor-cheie pe lista de priorități. Dacă îți dorești să ai o viață plină de satisfacții și să te simți împlinit la sfârșitul fiecărei zile, trebuie să descoperi care sunt cele 5 alegeri pe care le poți face. Vei învăța să iei decizii valoroase în legătură cu alocarea timpului, a atenției și a energiei. Soluțiile sunt practice, bine studiate și totuși simplu de aplicat în fiecare zi, în contextul provocărilor moderne. Rezultatul: mai multe reușite la locul de muncă și, chiar mai important decât atât, o mai bună stare de sănătate și echilibru în viața de zi cu zi. Lucrarea de față se bazează pe activitatea organizației FranklinCovey, care pune în valoare cercetările renumitului autor motivațional și expert în leadership Stephen R. Covey. „O carte bine-venită, care se potrivește unei nevoi reale în aceste momente agitate, dar pline de oportunități.” — Steve Forbes, președinte și

redactor-șef la Forbes Media „În Cele 5 alegeri, momentul de revelație a fost pentru mine atunci când am realizat că a fi ocupat nu înseamnă și a fi important. Deci a fi ocupat nu este o insignă de onoare, însă realizarea lucrurilor importante este. Această schimbare a paradigmei schimbă viața mea și a celor din jurul meu.“ — Kimo Kippen, Chief Learning Officer, Hilton Worldwide University „Această carte este o invitație de a ieși de pe pilot automat, de a face alegeri în mod deliberat cu privire la atenția și timpul tău, pentru ca apoi să faci ceea ce contează în fiecare zi.“ — Jeffrey Boyd, Ph.D., Director senior – Eficacitate organizațională, Mohawk Industries „Cele 5 alegeri - Calea către o productivitate extraordinară este completarea perfectă a celei mai influente cărți pe care am citit-o, Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficiente. Oferă soluții simple și semnificative pentru paradoxul zilelor noastre: este mai ușor și în același timp mai greu să obții productivitatea extraordinară în ritmul rapid al lumii interconectate de astăzi. Cele 5 alegeri te pot ajuta pe tine și organizația în care lucrezi să devină extraordinari.“ — Steve Randol, Vice President, Nestle Retail Operation Center

DIN ACEEAȘI SERIE Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficiente A treia cale Rezultate previzibile în vremuri imprevizibile Elaborat pornind de la o cercetare națională, volumul valorifică experiența autoarei în domeniul protecției copilului și implicarea sa directă într-o serie de studii privitoare la adopție. Sunt tratate aspecte legate nemijlocit de asistența socială și protecția copilului, precum și implicațiile psihologice pe care abandonul și adopția le au asupra copilului, a părinților biologici și a celor adoptivi. Partea teoretică, în cadrul căreia o atenție specială este acordată cadrului și procedurilor legale românești și internaționale legate de adopție, este completată de sfaturi practice pentru cei care doresc să adopte.

Traducere de Dana Verescu Înzestrat cu o minte logică și riguroasă, Mo Gawdat, fost șef de strategie la Google X, ne propune o cale limpede, ușor de urmat către o realitate considerată îndeobște greu sau imposibil de atins: fericirea adevărată și stabilă. Care sunt iluziile ce ne împiedică și ne găsim liniștea și cum le putem destrăma? Ce prejudecăți ne țin prizonieri și ce putem face pentru a ne elibera de ele? Cum putem combate fluxul de gânduri negative care ne subminează starea de bine? Care sunt tehnicile menite să ne aline suferința, indiferent de sursa ei? Ce metode practice ne pot înlesni echilibrul mult dorit între așteptările pe care le avem de la viață și realitatea de multe ori nedreaptă sau dezamăgitoare? Pentru a răspunde la aceste întrebări și nu numai, autorul creează un algoritm apelând la informații la zi din biologie, psihologie sau neurotiință, precum și la fondul de înțelepciune al marilor religii și tradiții spirituale ale lumii. Sinteza lui originală are un resort interior cât se poate de intim: moartea prematură a propriului fiu. Inspirat de figura luminoasă a acestuia, autorul a simțit îndemnul de a-i îndruma pe cât mai mulți oameni să urmeze calea unei vieți împlinite și a creat, pornind de la această carte, o adevărată mișcare online: #onebillionhappy.

Un profesor de muzică își confundă (la propriu) soția cu o pianistă. Un bărbat nu-și recunoaște propriul picior. O femeie nu mai știe ce

înseamnă stângă. Persoane considerate retardate mintal dovedesc capacități ieșite din comun. Toate aceste bizarerii sunt cazuri neurologice reale, cu care s-a confruntat doctorul Oliver Sacks. 24 de asemenea povestiri alcătuiesc o imagine asupra minții omenești – am fi tentați să spunem: asupra patologicului, dacă am putea trasa o frontieră netă între normalitate și patologie. Cu veritabil talent literar (e scriitor în toată puterea cuvântului), Oliver Sacks nu se aventurează să tragă concluzii și să eticheteze, ci prezintă un tulburător spectacol al minții. Omul care își confunda soția cu o pitică s-a bucurat de un răsunător succes în lumea întreagă și în cele mai diverse medii intelectuale și artistice. Pornind de la cartea doctorului Sacks, Michael Nyman a compus, în 1986, o operă, iar regizorul Peter Brook a pus în scenă, în 1993, un celebru spectacol de teatru.

Fără îndoială că programarea neurolingvistică a devenit astăzi, în multe cercuri sociale și profesionale, mai populară decât psihologia clasică sau psihanaliza. Dar cu ce contribuie ea la îmbunătățirea performanțelor și a stării de spirit generale? Joseph O'Connor și John Seymour prezintă, cu onestitate și cu o capacitate de sinteză impresionantă, o multitudine de subiecte și de tehnici abordate de NLP de-a lungul deceniilor. NLP-ul se bazează pe ultimele descoperiri din domeniul psihologiei: de fapt, e vorba despre tehnici străvechi de transformare a personalității (meditație, vizualizare etc.), al căror sens științific a fost clarificat abia de jumătate de secol încoace. Dar autorii ne avertizează că nu e chiar atât de simplu, că totul trebuie gândit și aplicat contextual, ținând cont de scopurile și idealurile fiecăruia. Dincolo de caracterul ei explicativ, Introducere în NLP este o invitație la înțelepciune, echilibru și bună măsură în toate. Fiindcă, odată ce pătrunzi în tainele tehnicilor prezentate aici, înțelegi că ești parte dintr-un întreg, că succesul durabil vine doar din comunicarea și conviețuirea armonioasă cu ceilalți. JOSEPH O'CONNOR, unul dintre cei mai cunoscuți profesori de training și coaching din întreaga lume, este autor a peste 15 cărți, traduse în peste 25 de limbi. A lucrat, în calitate de trainer și consultant, cu mai multe companii și organizații de prestigiu precum Citibank, HP Invent, United Nations Industrial Development Organisation (UNIDO). A asigurat consultanță în proiecte de cooperare industrială pentru țările în curs de dezvoltare. A predat în America de Nord și în America Latină, la Hong Kong și Singapore (unde a primit medalia Institutului National Community Leadership), în Noua Zeelandă și în majoritatea țărilor europene. În calitate de profesor invitat, a ținut cursuri de NLP la Universitatea din Santa Cruz, California. La Curtea Veche Publishing au mai apărut de același autor: NLP și relațiile de cuplu (împreună cu Robin Prior); Coaching cu NLP. Cum să fii un coach de succes (împreună cu Andrea Lages) și Manual de NLP.

Dacă boala pornește ca urmare a unei disfuncții metabolice, tot ce trebuie să facem este să vindecăm această disfuncție. Cum însă? Este exact ceea ce vă va fi prezentat în această carte – cum să alegeți cu atenție substanțele nutritive și cum să folosiți diverse alte strategii inteligente care să declanșeze capacitatea înnăscută a organismului de a preveni bolile și de a se autovindeca. Scopul pentru care am scris această carte este acela de a vă ajuta să înțelegeți cum funcționează corpul uman la nivel biologic și molecular într-un mod cât mai clar, simplu și rațional, bazat pe dovezi științifice, dar și pentru a putea să realizați voi înșivă propriul proces de refacere a mitocondriilor – un program pe care îl numesc Terapie Metabolică Mitocondrială (TMM). Pe scurt, TMM este un regim alimentar care ne ajută să ne modificăm metabolismul pentru a trece de la arderea glucozei la arderea grăsimilor drept combustibil primar pentru organism. TMM vă este recomandat în cazul în care vă confrunțați cu probleme grave de sănătate, cum ar fi cancerul, diabetul zaharat de tip 2, boli neurodegenerative (inclusiv boala Alzheimer sau alte forme de demență), obezitate etc., sau dacă doar sunteți preocupat de îmbunătățirea stării de sănătate și de încetinirea procesului îmbătrânirii.

Modul de viață ne influențează performanțele creierului? Zeci de studii de specialitate citate în această carte o demonstrează: împletirea activităților intelectuale, fizice și sociale este cea mai bună armă împotriva uzurii cerebrale normale. Nu suntem lipsiți de resurse în fața

Înainte de a începe să citim, să vorbim și să gândim. Da: memoria, atenția, funcțiile executive, emoțiile, performanțele cognitive pot fi îmbunătățite prin alimentație, sport, muzică și cultivarea relațiilor sociale. Muzica ameliorează judecata, ne face mai altruiști și diminuează durerea. Unele activități individuale, precum lectura sau căutarea activă de informații pe internet pot fi foarte stimulante. Iar o alimentație echilibrată, bogată în vitamina E, care are o importanță acută antioxidantă, este indispensabilă. Nu uitați: și creierul are nevoie să fie antrenat!

Învățarea poate fi facilitată de însușirea unor seturi de tehnici adecvate. Volumul prezintă cele mai eficiente strategii care pot fi aplicate în vederea unei acumulări rapide și pe termen lung a cunoștințelor științifice: metode de documentare și prelucrare a informațiilor, soluții de memorare, modalități de creștere a randamentului, de planificare și organizare a timpului, de optimizare a stilului de lucru și de concentrare a atenției. Secțiunile speciale sunt dedicate diferitelor forme de comunicare, proceselor de argumentare, contraargumentare și persuasiune, precum și regulilor de elaborare a lucrărilor didactice-științifice sau de organizare și conducere a reuniunilor și dezbaterilor. Elementele teoretice sunt ilustrate cu studii de caz, aplicații practice și metodologice care contribuie la o mai bună înțelegere a conceptelor expuse. O investigație științifică pentru înțelegerea și îmbunătățirea capacității minții Viitorul minții umane aduce un subiect rezervat cândva exclusiv domeniului science-fiction într-o realitate nouă și surprinzătoare. Acest tur de foră științific dezvoltă cercetările uimitoare care se efectuează în laboratoarele de top din lumea întreagă – toate bazându-se pe ultimele descoperiri din neuroștiință și fizică – incluzând experimente recente în telepatie, controlul minții, telechinezie și înregistrarea amintirilor și a visurilor. Lectura acestei cărți este o aventură uimitoare nu doar pentru fanii SF, ci și pentru pasionații de fizică, medicină, neuroștiință, care vor descoperi aici vastele posibilități ale creierului uman. „Kaku are darul de a explica idei incredibile de complexe într-un limbaj pe care-l poate înțelege și un cititor neavizat.” - San Francisco Chronicle

În cea mai recentă carte a sa, Deepak Chopra ne arată că stările superioare ale conștiinței sunt accesibile aici și acum. Poți să-ți depășești limitările prezente și să părăsești în lumea posibilităților infinite. Pentru asta, trebuie să devii metauman. A fi metauman nu e o invenție SF și cu siguranță nu înseamnă să fii un supererou. Înseamnă să treci dincolo de granițele construite de propria și minte și să accesezi un nivel al conștiinței unde sunt posibile experiențe interioare transformatoare. Cu toții avem astfel de experiențe, însă doar într-o măsură limitată. Timp de secole, artiștii, oamenii de știință, scriitorii și mulți oameni obișnuiți au depășit încorsetările impuse de lumea fizică, dobândind o stare care în tradițiile spirituale se numește „deșteptare”. Metauman te invită să parcurgi și tu acest drum. Deșteptarea va face ca existența ta să capete cu adevărat sens, pentru că, odată dobândită, conștiința pură — care este domeniul tuturor posibilităților — îți va schimba întreaga viață. Și abia atunci îți vei putea accesa potențialul infinit. „Chopra argumentează în mod convingător că sinele, mintea, creierul, corpul și universul însuși sunt toate creații ale conștiinței. Și că înțelegerea acestei concepții revoluționare va elimina ideile limitative și negativismul care ne împiedică să ne atingem potențialul maxim.” - Dr. Rudolph E. Tanzi, coautorul cărții Sinele vindecător (Lifestyle Publishing, 2019)

Cartea anului pentru New York Times, Houston Chronicle, Boston Globe, Scientific American, Wall Street Journal, Amazon și Goodreads. Traduceri în peste 20 de țări. Dacă mintea conștientă reprezintă doar vârful aisbergului din ceea ce înseamnă activitatea cerebrală, atunci cu ce se ocupă restul creierului uman și cine pe cine conduce oare în tandemul om-creier? Specialistul în neuroștiințe David Eagleman plonjează în adâncimile subconștientului omenesc, care are o „viață personală” tainică și foarte intensă, și demontează piesă cu piesă mașinaria care generează gândirea, comportamentul și credințele unui

individ – ma?in?rie inaccesibil? de altfel, în cea mai mare parte. Sunt demolate cam toate ideile de-a gata dup? care ne ghid?m, c? e vorba despre normalitate, identitate, mo?tenire genetic?, educa?ie, culpabilitate, dependen?? de droguri, infidelitate, autocontrol ?i alte asemenea concepte despre care nu ?tim, de fapt, mai nimic. „Cercet?tor ?i scriitor extraordinar de entuziast, ambi?iosul Eagleman urm?re?te s? provoace în ?tiin?a min?ii aceea?i revolu?ie pe care a stârnit-o Copernic în cunoa?terea astrelor.“ (New York Observer)

Cum s? ave?i o flor? intestinal? s?n?toas? pentru a v? proteja de demen??, ADHD, autism, cancer, diabet ?i alte afec?iuni grave Toate bolile încep în intestine Copilul dumneavoastr? are ADHD sau autism? Suferi?i de astm, oboseal? cronic?, depresie ?i anxietate, insomnii, hipertensiune arterial?? Potrivit celor mai recente studii ?tiin?ifice, flora intestinal? ne afecteaz? starea de spirit, libidoul, metabolismul, imunitatea ?i chiar percep?ia asupra lumii ?i claritatea gândirii; contribuie la faptul dac? suntem gra?i sau zvel?i, energici sau apatici ?i poate fi considerat? un organ în adev?ratul sens al cuvântului, jucând un rol la fel de important, în ce prive?te starea de s?n?tate, ca inima, pl?mânii, ficatul ?i creierul. Autorul ne arat? c? nici un remediu farmaceutic nu se poate compara cu alimenta?ia în ceea ce prive?te controlul bacteriilor intestinale, recomandând o diet? ?i un program simplu în ?ase pa?i pentru resetarea ?i reînnoirea microbiomului, care vor face minuni în tratamentul a numeroase afec?iuni neurologice, de la autism la Alzheimer ?i scleroza multipl?.

Când Mathew Burrows a început s? lucreze pentru CIA ca analist de informa?ii, acum 25 de ani, lumea p?rea înghe?at?. Dar, odat? cu globalizarea ?i noile tehnologii a ap?rut ?i o lume în care schimb?rile sociale ?i politice se pot petrece într-o clip?, imprezibilul este o tem? universal?, iar puterea de a anticipa devine critic?. În ultimii zece ani, activitatea lui Burrows în cadrul Consiliului Na?ional de Informa?ii al SUA a fost axat? pe ajutorul acordat Statelor Unite în combaterea necunoscutului prin redactarea raportului Tendin?e globale. Folosit de Casa Alb?, de Departamentele de Stat, al Ap?r?rii ?i al Securit??ii Interne, acest îndreptar fundamental despre viitor înglobeaz? cele mai noi studii ?i date aflate la dispozi?ia guvernului. Burrows, pentru prima dat?, a extins ?i a adus la zi cel mai recent raport privind tendin?ele globale, transformându-l într-un volum ce preveste?te mi?c?rile tectonice care ne vor conduce c?tre 2030. În ce direc?ie se îndreapt? Orientul Mijlociu, Rusia ?i China? Vom tr?i într-o lume a prolifer?rii nucleare? Care sunt amenin??rile-cheie ?i ocaziile cu care se vor confrunta Statele Unite? Burrows folose?te concluziile raportului pentru a r?spunde acestor întreb?ri presante ?i nu numai. De la realit??ile urbaniz?rii explozive ?i ale cre?terii clasei de mijloc la nivel global, la mutarea spre est a centrului economiei mondiale ?i la sporirea numeric? a tehnologiilor, Viitorul declasificat ne aduce aminte c? fiecare aspect al vie?ii noastre este în continu? mi?care ?i c?, dac? nu prelu? ini?iativa pentru a dirija schimb?rile, r?mânem la mila acestor evolu?ii.

Personalitati din lumea stiintei dezvaluie progresul si cercetarile facuta intr-o varietate de domenii de la neurostiinta la psihologia evolutiei de la demografie la oceanografie. Antologia stiintei impartasese cu noi un secret minunat pe care noi oamenii de stiinta l-am tinut pana acum: in ciuda isteriei care anunta ca noua tehnologie distruge generatia urmatoare campul stiintei este inundat de un val de noi talente care-i umilesc pe seniori... in aceasta carte gasiti o comoara de idei incitante care ne vor face sa renuntam la

prejudecati despre varsta sex rasa si la cliseele prezente azi in felul in care e perceputa stiinta. "

Un ghid complet și structurat al celor mai eficiente metode de învățare accelerat. Ca să descoperi chiar acum puterea uimitoare a creierului tău. Chiar dacă activezi de mai bine de 16 ani în domeniul educației, am fost martor la puține experiențe de învățare în care elevul s-a constatat că progresa aproape instantaneu! – Cristian Dumitrache, managing partner Revela Toate tehnicile de învățare pe care le-am dobândit datorită Georgianeii nu doar că m-au ajutat să devin o elevă mai bună, dar au avut un impact major și în împlinirea personală. – Emilia Cepoi, elevă Folosirea tehnicilor de învățare predate de Georgiana m-a ajutat să am rezultate excepționale la școală și la liceu. Îmi propun să le folosesc în continuare, chiar și în viața de adult. – Ioana Pîrvu, elevă Manual de utilizare a creierului Manual de utilizare a creierului Creierul de homo sapiens ghid de utilizare Creierul

adolescentului Ghid de supraviețuire pentru părinți Humanitas SA

Bărbății și femeile gândesc diferit, percep în mod diferit importanța lucrurilor și privesc lumea în care trăiesc prin filtre absolut diferite. Acest adevăr nu este nicăieri mai pregnant decât la nivelul creierului, organul care gâzduiește tot ceea ce ne face umani: pasiunile, intuiția, concepția asupra lumii înconjurătoare, întreaga noastră viață intelectuală și afectivă. Creierul masculin și creierul feminin sunt extrem de diferite atât din punct de vedere chimic, cât și structural, ceea ce explică de ce bărbății și femeile abordează lumea în moduri atât de puțin asemănătoare. Cum putem depăși această distanță fiziologică? Dr. Marianne Legato prezintă în cartea de față strategii și trucuri pentru a învăța și gândim ca celălalt sex și pentru a înlesni o comunicare de multe ori aflată în impas. O bună alegere a celui de lângă noi este primul pas către relații de cuplu mai sănătoase și o viață sentimentală împlinită. Pentru toți cei care au simțit vreodată perplexitate, furie, confuzie sau frustrare în relațiile cu celălalt sex, această carte reprezintă un material informativ indispensabil, cu ajutorul căruia pot „sparge codul” și se pot descifra unii pe alții. Pentru că toți ne naștem, creștem, ne îndrăgostim, ne căsătorim, iubim, învelim, procreștem, divorșăm, plângem, uităm și iertăm. Pentru că suntem singuri sau împreună, pentru că suntem părinți sau copii, pentru că ne pasă de cine suntem, de cei din jur, și mai ales pentru că fiecare dintre noi are o familie pe care o iubim și vrea să o protejeze. O colecție intimă de sfaturi, probleme și soluții pentru fiecare membru al familiei; o familie cu adevărat fericită.

Elaborată de un colectiv de cadre universitare, specialiști din sistemul de asistență socială sau din sectoare complementare, Enciclopedia asistenței sociale este prima lucrare de acest gen apărută în România. Cei peste două sute de termeni selectați – concepte, teorii, tehnici utilizate, organizații și valori ale profesiei de asistent social – sunt analizați în detaliu, pornind de la aspectele etimologice și încheind cu rolul său aplicativ pe care le au în ariile corespunzătoare. Tematicile au fost abordate ținându-se cont atât de contextul și principalele orientări în domeniu la nivel internațional, cât și de situația din plan național, cu referiri permanente la condițiile, legislația, politicile sociale aplicate și istoricul profesiei. Diversitatea datelor furnizate recomandă lucrarea ca instrument de lucru indispensabil pentru studenții și profesorii de la facultățile de profil, dar și pentru angajații din cadrul instituțiilor de asistență socială, organizațiilor filantropice sau nonguvernamentale.

O carte despre dezvoltarea copilului de la naștere până la adolescență. Generații de părinți au avut încredere în cea mai vândută carte a dr. Spock, care rămâne și astăzi ghidul esențial pentru părinți. Ca urmare a colaborării cu dr. Robert Needlman, cartea a fost îmbunătățită, iar tematica abordată a fost extinsă pentru a întâmpina modificările și provocările lansate de noul secol. Toate sfaturile valoroase testate în timp

ale dr. Spock sunt prezentate în această carte. Lor li se adaugă cele mai noi cunoștințe și practici medicale legate de îngrijirea copilului, alături de un glosar cu totul nou de termeni medicali. Foarte bine structurat, volumul permite o consultare rapidă și are secțiuni noi care acoperă perioada adolescenței. Cartea oferă ultimele noutăți referitoare la: - alimentația la sân: cele mai noi abordări și tehnici utile mamelor care alăptează; - programe de vaccinare, recomandări cu privire la regimurile alimentare și administrare de vitamine; - probleme medicale curente ale copilului; - discuții cu copilul despre sex, contracepție, homosexualitate, fumat, alcool, droguri, SIDA; - coala și dificultățile învățatului; - prini homosexuali sau lesbiene; - adopția internațională; - adaptarea la terorism și dezastre; - planificarea educației (colegiu, facultate etc.); - autism etc.

Traducere de Carmen Strungaru „Această carte vizează și pun-n lumină capacitățile creierului uman – atât în condiții optime, cât și în condiții mai proaste, atât în trecut și prezent, cât și în viitor – și să reflecteze la ce s-ar întâmpla fără ele. Sunt prezentate ipoteze provocatoare, experimente fascinante și puncte de vedere ale unor profesioniști.” • Contează cât de mult creier avem? • Care sunt cele mai importante părți din creier? • Când și de ce ni se micșorează creierul? • Putem trăi cu porțiuni din creier lipsă, și cu care anume? • Ce diferențe există de fapt între creierul bărbatilor și cel al femeilor? • Chiar se manifestă la femei fenomenul „baby brain”? • Timpul petrecut în fața ecranelor ne strică creierul? • Dacă ne antrenăm creierul o să îmbătrânim mai sănătos? • Cum ajută noile tehnologii buna funcționare a creierului și performanțele noastre cognitive? • Este creierul uman în floarea vârstei evolutive, sau viitorul îi va aduce îmbunătățiri? Ce poate fi mai fascinant decât să încercăm, iar și iar, să dezlegăm prin noi și noi întrebări și răspunsuri misterul acelei părți din alcătuirea noastră care ne definește în cea mai înaltă măsură drept oameni? De cât de mult creier avem cu adevărat nevoie? ne propune o incitantă călătorie prin trecutul, prezentul și viitorul creierului uman pornind tocmai din miezul necunoscutelor despre el: cum și de ce a ajuns să arate astăzi cum arată, cum va arăta în viitor. Cartea analizează o serie de probleme pe care și le pune orice om curios: Oare avem, fiecare, creierul întreg? Dacă da, cât din el ne-am putea permite să pierdem fără să ne afecteze traiul normal? Dacă nu, cum de se poate supraviețui ori chiar trăi mulțumitor fără porțiuni din el? Răspunsuri variate și uimitoare se găsesc la fiecare pas în toate capitolele cărții, fie că veți alege să citiți studiile de caz și scenariile ipotetice, interviurile cu experți din domeniul neuroștiințelor sau cele mai noi teorii și cercetări despre funcționarea cerebrală prezentate de autoare.

Povestea celui mai subestimat organ al corpului Cheia unei vieți mai sănătoase și mai fericite se află înuntrul nostru. Deși intestinul este aproape la fel de important ca inima sau creierul, țim foarte puține lucruri despre el. Giulia Enders ne arată că, departe de a fi doar acea parte utilitară și – trebuie să recunoaștem – cam jenantă a corpului, așa cum ne imaginăm, este unul dintre organele cele mai complexe, mai importante și chiar miraculoase ale anatomiei umane. Iar oamenii de știință abia sunt pe cale să descopere cât de mult are acesta de oferit. Noi cercetări arată că bacteriile intestinale pot juca un rol într-o gamă largă de afecțiuni, cum ar fi obezitatea, alergiile și Alzheimer. Pornind de la experiența personală a bolii care a inspirat munca ei de cercetare și continuând prin a explica totul de la fundamentele absorbției nutrimenților la ultimele descoperiri științifice care leagă bacteriile intestinale de depresie, Enders a scris o carte de sănătate antrenantă și informativă. Șarmul discret al intestinului ne arată fără tăgadă că putem să beneficiem cu toții de pe urma cunoașterii minunatei lumi a funcționării noastre interne. Mesajul autoarei este simplu: dacă ne tratăm bine intestinele, și ele ne vor trata la fel de bine. Dar cum și de ce trebuie să facem asta? Putem afla citind această surprinzător de agreabilă explorare a celui mai subestimat dintre organele noastre. „Cu entuziasm și un simț al umorului foarte dezvoltat, Enders explică tot ceea ce cititorii voiau și nu voiau să știe despre intestinele lor... cartea aceasta sfidează plictiseala.” – Publishers Weekly „Surprinzător, cartea se citește ca un thriller. Entuziasmul autoarei față de subiectul tratat

este contagios. Desenele alb-negru realizate de sora ei reușesc să aducă un plus de informații într-o manieră amuzantă. E îmbucurătoare absența rețetelor și a limbajului tipic pentru cărțile de self-help.“ – Self Magazine

Renunțați la pâine, nu mai mâncați cereale, abandonați glutenul! Mesajul este cât se poate de simplu – fugi de gluten și nu numai că te vei simți mai bine, dar îți vei face o favoare creierului. Această teorie extrem de controversată, care demontează toate ipotezele nutriționale moderne, propulsează cartea lui Perlmutter pe primul loc în topul bestsellerurilor New York Time, ajunsă la al nouălea tiraj și publicată în 15 țări. Renumitul neurolog David Perlmutter dezvoltă un adevăr îngropat foarte mult timp în literatura de specialitate: carbohidrații distrug creierul. Și nu numai carbohidrații nesănătoși, dar chiar și cei sănătoși, precum cerealele integrale care pot provoca demența, ADHD, anxietate, migrene, depresie și multe altele. Dr. Perlmutter explică mecanismele care au loc la nivelul creierului atunci când acesta are de a face cu ingredientele comune din pâinea cea de toate zilele și din bolul cu fructe, de ce grăsimea și colesterolul sunt benefice pentru creier și cum pot stimula acestea regenerarea celulară la orice vârstă. Oferind o privire în profunzime asupra felului în care putem prelua controlul „genelor noastre inteligente“ prin alegeri specifice alimentare și de stil de viață, autorul demonstrează cum se pot fi înfrânte cele mai de temut maladii ale noastre fără medicamente. În susținerea teoriilor expuse în prima parte a cărții, dr. Perlmutter a definitivat un plan revoluționar de 4 săptămâni prin care ne învățăm cum să reprogramăm destinul nostru genetic pentru obținerea performanțelor în ceea ce privește starea de sănătate. Concluzia este încurajatoare – nu depinde decât de noi să rămânem în deplinătatea facultăților mintale până la sfârșitul vieții.

În această carte, autorii încearcă să pătrundă în misterele creierului datorită celor mai recente descoperiri în domeniul neuroștiințelor și al fizicii cuantice. Aceștia ne arată care sunt principalii neurotransmițători, care este rolul lor, cu ce „se hrănesc“ ei, precum și care sunt consecințele disfuncțiilor lor. Nathalie și Jean-Marie Delecroix ne explică modul în care debutează boala Parkinson, maladia Alzheimer, diabetul, scleroza în plăci, stresul și ne ajută să ne protejăm de acestea. Cartea abundă în informații teoretice și sfaturi practice, fiind un adevărat ghid pentru îmbunătățirea capacităților creierului. Căci, cu cât ne folosim mai mult de el, cu atât mai bine funcționează acesta. Nefolosirea creierului înseamnă degradarea lui; iar capacitățile sale, contrar ideilor preconceptuate, nu scad, în mod fatal, odată cu înaintarea în vârstă. JEAN-MARIE DELECROIX este un reputat naturopat, având competențe în homeopatie, în medicina tradițională chineză și în medicina cuantică. El lucrează ca terapeut lângă Saulieu, în Burgundia, și la Grand-Charmont, în departamentul Le Doubs. Ține cursuri într-o școală de naturopatie și organizează conferințe și seminarii despre sănătatea fizică, psihică precum și de dezvoltare personală. A scris peste treizeci de cărți care abordează aceste teme. NATHALIE DELECROIX are competențe în igiena de viață și oferă consultanță în medicina naturistă.

În timp ce declarăm numeroase motivații nobile pentru comportamentul nostru – altruism, loialitate, compasiune – alte motivații mai puțin nobile se ascund, de obicei, în fundal — și ne este greu să le examinăm direct, pentru că nu ne place să vorbim și nici măcar să ne gândim la cât suntem de egoiști. Cu cât știm mai puțin despre toate motivațiile care ne determină comportamentul, cu atât mai bine! Ne putem autoamăgi și, în acest fel, putem fi convingători în a-i amăgi și pe ceilalți. În această carte sunt prezentate unele dintre motivațiile ascunse pe care le avem, atât în viața personală, cât și în unele dintre cele mai mari instituții sociale – arta, școala, medicina, politica și religia – construite astfel încât să servească și agendelor noastre ascunse, nu numai obiectivelor declarate oficial. După confruntarea cu acest elefant din creier, nu vom mai vedea lumea, și nici pe noi înșine, la fel.

Cartea este formată dintr-o serie de articole scrise de Napoleon Hill între 1919 și 1923 pentru publicația Success Magazine, al cărei editor a

ajuns mai târziu. Conducându-l de dorința de a obține succesul, Hill a lăsat în urmă viața plină de lipsuri pe care o ducea în Munții Apalați, ajungând să aibă ca parteneri de afaceri oameni importanți care, asemenea lui, aveau de spus povești de viață cu final fericit. Aceste articole se concentrează asupra filosofiei succesului, în viziunea lui Hill. Pornind de la gândurile și experiențele a numeroase persoane influente, autorul le arată cititorilor cum să-și croiască drumul spre prosperitate. Multe dintre scrierile reunite în această carte au reprezentat surse de inspirație pentru alți autori cunoscuți și au stat la baza a numeroase bestselleruri. Parcurgându-le, cititorii vor descoperi principiile menite să-i ghideze în calea spre succes. De fapt, ele reprezintă o sinteză a teoriilor lui Napoleon Hill, o selecție a celor mai bune idei ale sale și o reprezentare a filosofiei create de el, cu privire la felul în care orice persoană obișnuită poate obține succesul, dacă își dorește asta cu adevărat.

12 principii pentru a supraviețui și a fi eficient la serviciu, acasă și la școală. Cei mai mulți dintre noi nu au habar de ceea ce se întâmplă cu adevărat în capul lor. Totuși, oamenii de știință care studiază creierul au descoperit detalii pe care orice lider din domeniul afacerilor, părinte și învățător ar trebui să le știe – cum ar fi faptul că trebuie să facem mișcare dacă vrem să avem un creier care să funcționeze la parametri maximi. Cum învățăm? Ce efecte au somnul și stresul asupra creierului? De ce nu se recomandă să facem mai multe lucruri deodată? De ce e atât de ușor să uităm și de ce e atât de important să repetăm cunoștințele noi? Este adevărat că bărbații și femeile au creiere diferite? În fiecare capitol al cărții, autorul prezintă câte o regulă a creierului – ce știu sigur oamenii de știință despre felul cum funcționează creierul uman – și oferă apoi idei care ne pot transforma viața de zi cu zi. Astfel, cititorii vor descoperi că: * fiecare creier este condiționat diferit * activitatea fizică îmbunătățește cogniția * nu încetăm niciodată să învățăm și să explorăm * unele amintiri sunt efemere * între somn și capacitatea de a învăța există o legătură puternică * stresul schimbă modul în care învățăm În final, vei înțelege cum funcționează creierul uman și cum poate fi exploatat la maximum. „Autorul reușește să prezinte funcționarea creierului pe înțelesul tuturor, explicând care este rolul acestuia la locul de muncă sau în școlile de clasă... într-un stil care dă viață cuvintelor.” - USA Today „Regulile creierului este una dintre cele mai informative, antrenante și utile cărți ale vremurilor noastre.” - Garr Reynolds, autor al cărții Presentation Zen

De ce sunt mai anxioși oamenii traumatizați? Ce-i face să treacă mult mai rapid în stări de disociere psihică decât oamenii care nu au fost răniți? Cum îi ajută să se desprindă din relațiile simbiotice și să renunțe la iluziile de iubire? În volumul de față Franz Ruppert prezintă cum, prin metoda „constelării intențiilor”, oamenii pot fi ajutați să se desprindă, atât la nivel practic, dar și psihic, de părinții traumatizați - care, la rândul lor, au fost traumatizați - și să elimine treptat relațiile simbiotice din sistemul lor familial. Numeroase studii de caz ilustrează modul în care se poate lucra psihoterapeutic cu diferite tipuri de traume, de la traumele existențiale, la traumele simbiotice și de atașament, pentru a redobândi sănătatea psihică. Cartea se va dovedi utilă studenților, psihologilor, psihoterapeuților și tuturor celor interesați de sănătatea psihică și fizică.

Răspunsuri ușor de înțeles la cele mai importante și mai dificile întrebări legate de sănătate Pe cât de accesibil, pe atât de util, Spune-mi adevărul, doctore este ghidul de care avem cu toții nevoie. Identificând cantitatea uluitoare de informații eronate pe care se bazează multe decizii importante legate de sănătate, doctorul Besser este hotărât să ne spună adevărul. Nu se teme să conteste statutul și interesele din domeniul ocrotirii sănătății ca să ne ofere cunoștințele necesare pentru a prelua controlul asupra propriei noastre sănătăți. Cartea este organizată în șase categorii importante: dietă și nutriție, exerciții fizice și fitness, vitamine, suplimente și medicamente, cum să vindecăm bolile și rănilor, cum să ne descurcăm în lumea derutantă a medicinei, întrebări pe care ar trebui să le adresăm medicului. Oare e bine să iau zilnic o aspirină ca să previn o criză de inimă, un accident vascular cerebral sau cancerul? Dacă doctorii cer o mulțime de analize, înseamnă că sunt

mai meticuloși? Chiar trebuie să fac exerciții fizice 30 de minute pe zi ca să fiu sănătos? „Dr. Richard Besser analizează cu profesionalism miturile din medicină, argumentele pro și contra legate de anumite terapii și, de cele mai multe ori, își exprimă furtiv echivoc poziția față de chestiunile abordate. Adesea, comentariile și sugestiile lui sunt surprinzătoare... Deosebit de utile sunt sfaturile care ne ajută să evităm efectele dăunătoare ale sistemului de ocrotire a sănătății și ale spitalizării.” – Publishers Weekly

Dr. Richard Besser zdrobește miturile și transformă informațiile prețioase în sfaturi care ne ajută să rezolvăm problemele, fiecare subiect încheindu-se cu o „Concluzie a doctorului”. Traducere de Carmen Strungaru

Renunțăm specialist în neurologie, Frances E. Jensen aduce o perspectivă nouă asupra creierului adolescenților, demontând mituri și oferind sfaturi practice. Multă vreme, oamenii de știință au crezut că, în esență, creierul adolescent este un creier adult în miniatură, deoarece se considera că dezvoltarea cerebrală este aproape încheiată la pubertate. Abia de curând s-a descoperit că în anii adolescenței au loc etape importante, vitale, în dezvoltarea creierului. Este o perioadă minunată, dar totodată dificilă și înțeleasă. Cercetătoare, dar și consilier pentru părinți și copii, Frances Jensen explică de ce adolescenții se comportă uneori atât de ciudat sau imprevizibil. Datorită ultimelor descoperiri din domeniu, aflăm care este impactul invaziei digitale asupra creierului adolescent, ce efect are privarea de somn asupra concentrării și capacității de învățare, care sunt consecințele consumului de alcool sau tutun și de ce sunt adolescenții vulnerabili în fața drogurilor. Toate aceste experiențe din anii adolescenței se răsfrâng asupra întregii vieți. Citind Creierul adolescentului, veți putea ajuta copiii să parcurgă cu succes această perioadă și, mai ales, îi veți înțelege mai bine. „Această carte bine scrisă și accesibilă analizează cercetările recente asupra creierului adolescentului. [...] Capitol după capitol, Frances Jensen abordează subiecte esențiale. [...] Ca de la părinte la părinte, autoarea ne oferă sfaturi utile și ne dezvoltă cum putem comunica eficient cu acești adulți în devenire.” — Publishers Weekly

Cum să-ți eliberezi puterea explozivă a minții pentru a-ți maximiza sănătatea, fericirea și starea de bine spirituală. „O carte încântătoare... citiți-o cu atenție și procesați-o cu noul vostru supercreier.” – Dr. Wayne W. Dyer

În contrast cu „creierul standard”, care îndeplinește sarcinile de zi cu zi, Chopra și Tanzi propun ca, printr-o creație a conștiinței de sine și a intenției conștiente, creierul să fie învățat să-și depășească limitele actuale. Combinând cercetări de ultimă oră cu observații spirituale, Supercreierul explică modul în care se poate face acest lucru, demolând cele mai răspândite cinci mituri despre creier care își limitează potențialul și arătându-și metodele prin care poți să-ți folosești creierul, în loc să-l lași să te folosească el pe tine; să creezi stilul de viață ideal pentru un creier sănătos; să reduci riscurile îmbătrânirii; să folosești conexiunea minte pentru a favoriza fericirea și starea de bine; să accesezi creierul iluminat, calea de acces spre libertate și fericire; să învingi cele mai răspândite provocări, ca: pierderea memoriei, depresia, anxietatea și obezitatea.

[Copyright: 3807a7abb69a0bccc789f7a85e1c2784](https://www.amazon.com/dp/B000APR000)