

Cuprins

Prefață: O abordare cuprinzătoare11

Introducere: Să înțelegem inteligența emoțională15

SECȚIUNEA 1: MODUL ÎN CARE GÂNDIREA SCHIMBĂ CHIMIA CREIERULUI

1. Trăiește „printre rânduri”! 25

2. Generalizează cu atenție! 35

3. Curăță-ți filtrele! 45

4. Verifică-ți concluziile! 59

5. Evită prezicerile! 69

6. Echilibrează-ți perspectiva! 83

7. Nu o lua personal! 99

8. Gândește cu capul! 111

9. Învăță să aplici eticheta corectă! 123

10. Numără lucrurile pozitive din viața ta! 135

SECȚIUNEA 2: MODUL ÎN CARE STILUL DE VIAȚĂ AFECTEAZĂ CREIERUL

11. Hrănește-ți creierul! 145

12. Protejează-te de toxine! 187

13. „Tunează-ți” organismul! 217



14. Aprinde lumina!	233
15. Trage adânc aer în piept!	245
16. Recuperează-te dormind!	253
17. Hidratează-te!	269
18. Cultivă relațiile cu cei dragi!	279
19. Alege o muzică ce stimulează creierul!	293
 SECȚIUNEA 3: SĂ PUNEM TOTUL CAP LA CAP	
20. Cum să trăiești după o pierdere	315
21. Fă alegeri mai înțelepte!	333
22. Adevărul contează	349
23. Iubește, ca să trăiești!	361
24. Libertatea de a te schimba	375
25. Cum să faci ca schimbările să dureze	385
 ANEXE	
<i>Anexa I: Evaluarea expunerilor toxice</i>	396
<i>Anexa II: Ce auzi?</i>	402
BIBLIOGRAFIE	408
INDICE	406

ai învățat ceva valoros, indiferent cât de dificilă a fost, nu ar trebui să fie clasificată ca un eșec cumplit. Premiază-te singur cu o diplomă de la „Școala loviturilor dure”! Dacă nu poți face nimic pentru a „da înapoi” situația, învață ce poți din ea și mergi mai departe! Figura 1.4 conține o listă de strategii suplimentare eficiente în combaterea obiceiului de a gândi după modelul totul-sau-nimic.

ACCEPTĂ-ȚI IMPERECȚIUNILE!

Un secret important pentru depășirea gândirii distorsionate de tipul totul-sau-nimic este să ne iertăm pe noi înșine pentru greșelile minore de comportament, să învățăm din greșeli și să ne permitem să manifestăm slăbiciuni umane. Perspectiva creștină asupra lumii admite că oamenii

greșesc și chiar le oferă o cale de mărturisire și iertare a greșelilor comise. Figura 1.5 conține posibile răspunsuri interne și corecții la gândurile de tipul totul-sau-nimic care nu promovează autoiertarea.

Pe lângă adoptarea unor gânduri mai puțin dezaprobatore cu privire la greșelile proprii, este de asemenea important să eviți să faci promisiuni absolute, care te duc la un pas de eșec. Țintele neechilibrate sau orarele inflexibile („Nu voi mai întârzia niciodată în viața mea”) tind să declanșeze reacții în lanț la fiecare „alunecare”. Poți evita astfel de reacții asigurându-te că țintele pe care ți le propui sunt rezonabile și pot fi atinse. În multe situații de viață, maniera rațională de a-ți stabili obiective este de a permite un progres treptat și o schimbare graduală și de a-ți pune ținte mai flexibile.

STRATEGII PENTRU SUCCES

- Ferește-te de expresiile de tipul totul-sau-nimic care nu sunt adevărate!
- Adoptă afirmații de tipul totul-sau-nimic care sunt adevărate!
- Evită tiparele negative de gândire!
- Evaluează-te pentru a găsi distorsiuni!
- Scrie-ți gândurile într-un jurnal!

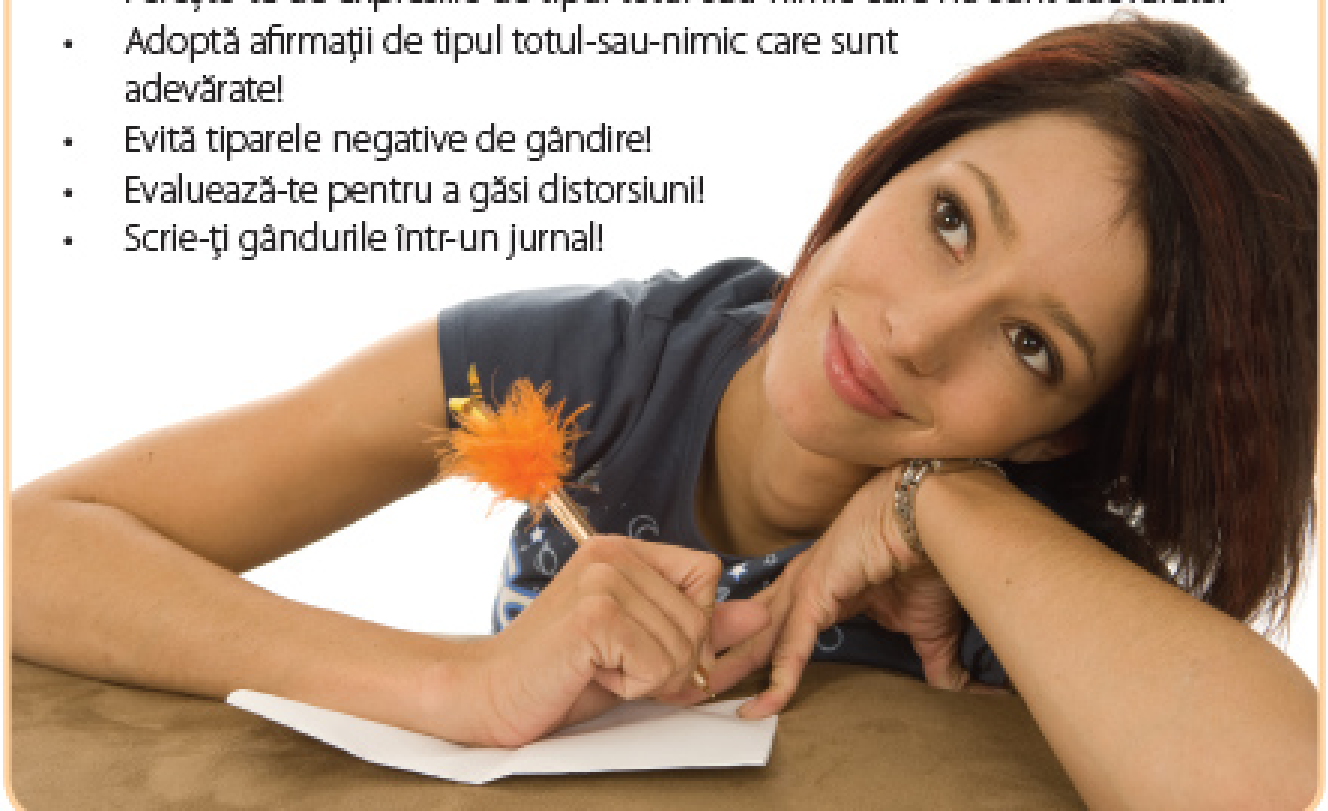


Figura 1.4



SURSE VEGETALE DE OMEGA-3

Aliment	Porție	Omega-3 (mg)
Semințe de in măcinate	28 g	6 388
Semințe de chia uscate	28 g	4 915
Nuci	28 g	2 524
Ulei de rapiță (canola)	1 lingură/14 g	1 031
Ulei din germeii de grâu	1 lingură/14 g	932
Soia verde	1 cană/155 g	569
Nuci pecan	28 g	276
Avocado	1 bucată/136 g	221
Ardei gras roșu	28 g	217
Afine proaspete	1 cană/148 g	86
Oregano măcinat	1 linguriță/2 g	73

Figura 11.9

În Figura 11.9 sunt cuprinse alte surse vegetale de omega-3 (). Alimentele vegetale precum spanacul, soia verde, uleiul din soia verde și germeii de grâu reprezintă de asemenea surse excelente de omega-3. Nucile, nucile-negre (*Juglans nigra*) și semințele de in sunt chiar și mai bogate în acest nutrient valoros. O altă sursă bogată, semințele de chia, și-a sporit simțitor popularitatea în ultimul timp. Semințele de chia reprezintă de asemenea o sursă foarte bună de fier, fibre și alte substanțe nutritive.

La Clinica Nedley recomandăm câteva rețete simple, bogate în acizi omega-3. Cea prezentată în Figura 11.10 include semințe de in măcinate, care sunt o sursă bună de triptofan și de omega-3. Acest preparat, pe care îl puteți presăra peste fructe, pâine prăjită sau cereale, conține 9 000 mg de omega-3.

Obişnuiesc să recomand o doză de 9 000 mg de omega-3 în tulburarea bipolară și o doză de 3 000 mg în cazurile de depresie majoră. Nu trebuie însă să suferi de astfel

REȚETĂ DE AMESTEC DE IN ȘI NUCI (BOGAT ÎN OMEGA-3)

- ¼ cană de nuci măcinate
- 1 lingură de zahăr brun
- ¼ cană de făină de in
- ½ linguriță de sare

Se amestecă și se presară peste fructe, pâine prăjită sau cereale.

(Din cantitățile de mai sus se obțin cca 9 linguri.
1 lg. = 857 mg de omega-3)



Figura 11.10

„Oricine dorește să aibă o sănătate mintală optimă și un creier care funcționează perfect ar trebui să aplice în viața sa aceste informații. Elevi și studenți din întreaga lume vor fi uimiți cât de mult se vor dezvolta personal și academic, iar oameni de toate vârstele vor atinge potențialul deplin al minților lor folosind secretele descoperite în această carte.”

DANIEL BINUS, DOCTOR ÎN PSIHIATRIE, LOMA LINDA, CALIFORNIA

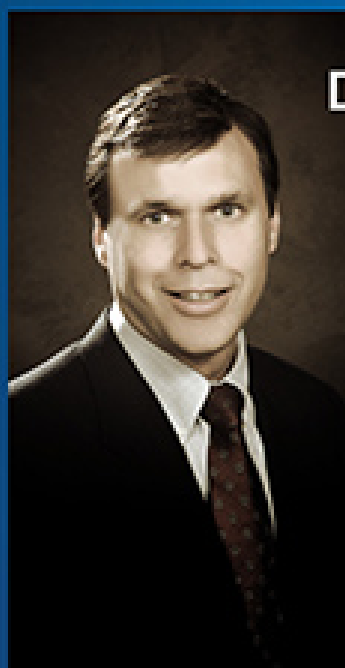
UN PLAN COMPLET PENTRU SATISFACTIE ÎN VIAȚĂ

Ai vrea să începi o serie de schimbări care să te ajute să ai o viață cu adevărat fericită?

Arta uitată a gânditului este un instrument unic, pe care îl poți folosi ca să îți îmbunătățești performanța mintală, inteligența emoțională și satisfacția în viață într-un mod practic și atotcuprinzător.

Această carte te va ajuta:

- să rămâi calm(ă) și stabil(ă) emoțional în condiții de stres extraordinar;
- să faci schimbări pozitive în ce privește capacitatea mintală și starea de dispoziție;
- să găsești și să menții un nivel intens al motivației;
- să ai mai multă energie și să fii mai productiv(ă);
- să îți dezvolți capacitatea de a gestiona situații complexe, de a analiza informațiile cu acuratețe și de a lua decizii corecte în mod obișnuit;
- să îți îmbunătățești relațiile cu ceilalți și să ai poftă de viață.



DR. NEIL NEDLEY este specialist în medicină internă, axat în special pe gastroenterologie, sănătate mintală, medicină a stilului de viață și boli dificil de diagnosticat. El a pus la punct un program de recuperare din depresie pentru pacienții care nu răspund la tratamentul standard, program care se bucură de un mare succes. Dr. Nedley dezvoltă resurse menite să îmbunătățească funcția cerebrală, să aducă succesul în viață, să trateze boala și să îmbunătățească sănătatea. Dintre cărțile sale, în limba română a mai fost publicată cartea *Depresia: calea spre vindecare*.

evs
editura viață și sănătate

