

Ghid Viata Rationala

Thank you very much for downloading **Ghid Viata Rationala** . Maybe you have knowledge that, people have search numerous times for their favorite readings like this Ghid Viata Rationala , but end up in harmful downloads.

Rather than reading a good book with a cup of coffee in the afternoon, instead they cope with some malicious bugs inside their desktop computer.

Ghid Viata Rationala is available in our book collection an online access to it is set as public so you can get it instantly.

Our books collection saves in multiple countries, allowing you to get the most less latency time to download any of our books like this one.

Kindly say, the Ghid Viata Rationala is universally compatible with any devices to read

A Guide to Confident Living - Dr. Norman Vincent Peale 2007-11-01

"Change your thoughts and you change your life." -- Norman Vincent Peale A Guide to Confident Living shows you how to release your inner powers to achieve confidence and contentment. Using accessible language, Dr. Peale helps you find the way to new energy that will actually revitalize your life. Here, he offers advice on how to: • free your inner powers • "talk out" your troubles • lose your inferiority complex • achieve a calm center for your life • practice the power of prayer • find freedom from fear and sorrow • attain marital, professional, and personal happiness

Un cuceritor innascut - Susan Elizabeth Phillips 2018-12-18

Dean Robillard este cel mai norocos om din lume: chipe, bogat, adulat de femei i cu o cariera înfloritoare, nu pare sa mai aiba nevoie de nimic pentru a fi fericit. Întâlnirea întâmplatoare i cu totul ocanta cu Blue Bailey, o pictoria careia viaa îi pune în cale numai obstacole, reprezinta începutul unei aventuri surprinzatoare pentru amândoi. Caci Dean nu este fotbalistul fara minte pe care îl crede Blue, iar ea – în pofida staturii minione – este cea mai dura i hotarâta femeie pe care Dean a cunoscut-o vreodata. Curând, cei doi se îndreapta spre casa de vara a lui Dean dintr-un mic orael din Tennessee, unde vieile lor deja complicate se vor întrepatrunde cu cele ale unor oameni care le-au marcat trecutul i le vor influena viitorul: un star rock charismatic, o frumoasa femeie care încearca sa faca pace cu trecutul, o adolescenta timida care are nevoie disperata de o familie i o batrâna ursuza care îi urate pe toi. Pe masura ce vara trece, Blue i Dean trebuie sa învee nu doar sa ierte i sa uite, dar mai ales sa accepte ca dragostea joaca dupa propriile reguli i fericirea poate sa aparaîn cele mai neateptate locuri.

Secretele longevității. Ghid de terapie naturistă - Voinea Ene Fănică 2016-06-14

A trăi mult, în sănătate și fericire, a fost preocuparea dintotdeauna a omenirii. Antropologi, biologi și medici s-au străduit de mii de ani să găsească cele mai bune căi pentru a le asigura semenilor noștri o viață cât mai lungă. Sintetizând o asemenea experiență în domeniul medicinei complementare și adăugându-i rezultatele cercetărilor gerontologice proprii, Fănică-Voinea Ene, renumit specialist în sfera terapiilor naturiste, prezintă în această lucrare metode și procedee practice, la îndemâna fiecăruia dintre noi, pentru a ne prelungi viața. Astfel, veți găsi în lucrare recomandări originale și de mare folos privind alimentația sănătoasă, măsurile pe care trebuie să le luăm pentru încetinirea proceselor oxidative și, implicit, a îmbătrânirii organismului, fortificarea sistemului imunitar, echilibrarea metabolismului, respectarea cronobiologiei umane, întoarcerea la natură, toate acestea constituind repere majore ale stilului de viață pentru a

deveni longevivi.

Ascultarea persoanelor în cadrul anchetei judiciare -

The Mammoth Book of Monsters - Stephen Jones 2011-08-04

Monsterrific stories by top names in horror writing Vampires, Werewolves, Zombies, Ghouls . . . these and many other Creatures of the Night are featured in this bumper collection of stories by such authors as Clive Barker, Harlan Ellison, Ramsey Campbell, Brian Lumley, Tanith Lee, Michael Marshall Smith, Kim Newman, Joe R. Lansdale, Lisa Tuttle, R. Chetwynd-Hayes, Basil Copper and many others. Here you'll discover creatures both unnatural and manmade, as the walking dead rise from their graves, immortal bloodsuckers seek human nourishment, deformed monstrosities pursue their victims across the countryside, and the ugliest of nightmares is revealed to have a soul. Drawn from the pages of legend and literature, these stories feature Things that slither, stagger, swoop, stomp and scamper. So bolt the doors, lock the windows and shiver in the shadows, because no-one is safe when the Monsters are loose .

Arta de a muri - Cristian Turcanu

În ultimele cinci-șase decenii civilizația occidentală aflată într-o continuă expansiune datorită performanțelor tehnologice și economice a centrat întreaga atenție a omului pe valorificarea la maxim a vieții. A centrat atenția pe adevărul științific și a urmărit în mod constant să reevalueze întregul timp istoric din perspectiva acestuia. Totul a devenit „științific” și tot ceea ce nu poate fi catalogat ca „științific” tinde să fie marginalizat. În același timp s-a inoculat conștientului și subconștientului fiecărui om percepția ființei doar din perspectiva corporalității sale. Treptat, am ajuns să credem doar în viața de aici și în existența noastră corporală. Datorită centrării exclusive pe valorificarea la maxim a vieții, pe trăirea clipei, pe ceea ce poți face doar aici, în această lume și în acest corp, orizontul vieții de dincolo și moartea însăși au fost alungate cât mai departe. Însă, dacă privim puțin în urmă, observăm că de-a lungul timpului, moartea a fost un subiect mult mai interesant decât viața. Din punct de vedere literar, filosofic sau teologic, ea a trezit interesul mai multor oameni și a condus la mult mai multe dezbateri decât viața. Omul cu o minte cercetătoare a fost mult mai atras de fascinația morții decât de cea a vieții. În timp ce viața pare să fie o evidență, moartea reprezintă un mare mister și o mare provocare. Ca urmare a acestor minți cercetătoare avem la ora actuală o colecție vastă de scrieri cu privire la moarte. Există perspectiva religioasă asupra morții, există perspectiva spirituală, filosofică, ocultă, magică, populară, naturalistă și, nu în ultimul rînd, științifică. Există perspectiva sumbră asupra morții, există însă

și perspectiva plină de speranță și optimism față de moarte. Există perspectiva plină de teamă așa cum există și perspectiva bășcăliosă față de moarte. Există la ora actuală cărți, scrieri, lucrări despre toate aceste perspective. Ghidul practic în vederea trecerii cu succes prin experiența morții se adresează tuturor. El este accesibil tuturor celor care vor să înțeleagă mai bine moartea, care vor să se pregătească în vederea morții și, mai ales, tuturor aceluia care vor să știe cum să-i ajute pe cei care se află în ceasul morții. Am structurat întreaga informație astfel încât să capete un caracter universal și în același timp ușor de adaptat la rigorile dogmatice ale oricărei religii. Lucrarea poate fi citită și de către atei pentru că, fenomenul morții se produce și în cazul lor, și chiar dacă acum atei nu cred în viața de dincolo de moarte, ei nu pot fi siguri că în ceasul morții vor mai rămâne atei. Cât timp ești în uterul mamei, de exemplu, este foarte probabil să crezi că nu există viață în afara mediului în care te afli, însă imediat după naștere este posibil să ajungi să crezi altceva. Așa și în ceea ce privește moartea. Este foarte posibil să argumentezi în fel și chip faptul că nu ar exista viață dincolo de moarte, însă în momentul morții nu poți să știi dacă nu se va petrece ceva care să te facă să vezi că există totuși viață dincolo de moarte și să nu fie cumva prea târziu!

Ghid terapeutic naturist - Anton Speranța 2016-06-14

„Medicamentele naturii“ oferă bolnavilor posibilitatea unei vindecări ce elimină riscurile efectelor secundare ale medicamentelor de sinteză. Principiile active din plante, legume, cereale, fructe contribuie la dezintoxicarea corpului, purificarea sîngelui și întărirea sistemului imunitar, revitalizînd întregul organism. Un adevărat ghid al sănătății, cartea prezintă virtuțile naturopatiei, urmărind în amănunt efectele benefice pentru organism ale unor plante, legume, cereale și fructe ce se găsesc și la noi în țară. În același timp, în structura cărții sînt cuprinse peste 500 de rețete culinare ce pun în valoare calitățile alimentelor naturale. Din cuprins: Compendiu de cereale, condimente, fructe, legume, produse apicole și pește • Afecțiuni și tratamente • Rețete pentru oameni bolnavi • Rețete pentru oameni sănătoși • Combinarea alimentelor pentru o bună digestie

Inghite Platon, nu Prozac! - Lou Marinoff

Aplicarea înțelepciunii eterne la problemele de zi cu zi Pune-ți gîndirea în slujba autocunoașterii și fericirii. Cei mai mari gînditori ai lumii, din Antichitate și pînă astăzi, te pot ajuta să găsești o soluție pe măsura propriilor tale convingeri! Fie că te afli în fața unei dileme, fie că vrei să-ți îmbunătățești relația de cuplu, să duci un stil de viață corect, să faci față unei schimbări în carieră sau să găsești sensul vieții. A fost o vreme cînd filosofia însemna mult pentru oamenii obișnuiți, iar ideile filosofilor erau puse în practică. Socrate a dezbătut chestiuni vitale în piața publică, iar Lao Tze și-a folosit principiile filosofice pentru a străbate calea spre fericirea personală și armonia socială. Acum, la începutul unui nou mileniu, o mișcare unică numită Consiliere Filosofică a reușit să readucă filosofia la funcția ei originară, combinînd înțelepciunea și practica pentru a-i ajuta pe oameni să-și rezolve problemele de zi cu zi. Uită ședințele scumpe de psihoterapie, medicația și tratamentele îndelungate! Cartea profesorului Lou Marinoff abundă în studii de caz provenite din experiența specialiștilor în consiliere filosofică și demonstrează eficiența filosofiei în a-i ajuta pe oameni să simtă, să gîndească și să trăiască mai bine. "Cel mai mare promotor al consilierii filosofice." – New York Times Weekend Magazine "Marinoff este un spirit renașcentist." – Europe's Journal of Psychology "Se pare că Inghite Platon, nu Prozac! a devenit biblia mișcării de

consiliere filosofică." – L'Express

In cautarea certitudinii - Josh McDowell 2007-07-03

"Ușor de digerat, bine organizată și patrunzătoare, «In cautarea certitudinii» va servi drept manual valoros tuturor celor care vor să simtă că stau pe temeiul solid al adevărului." - Dr. Ravi Zacharias, autor și vorbitor Conteaza ceea ce cred? În ce ar trebui să-mi pun încrederea? Pot să am încredere în ce gîndesc? Cine decide ce este drept? Ce rost are totul? Este Universul un accident cosmic? Are Dumnezeu ceva de-a face cu toate acestea? Cum să pot să-L cunosc pe Dumnezeu? Cu totii ne dorim să simțim stabilitatea pe care o conferă certitudinea în viața noastră. Dar statisticile sunt îngrijorătoare: în prezent, 80% dintre adolescenții din România nu mai cred într-un absolut moral. Conceptul de adevăr universal a lăsat loc ideii postmoderne conform căreia adevărul autentic ori nu poate fi cunoscut, ori nu există. Această incertitudine are un pret, ea împingând multe vieți în deriva și anxietate, ba chiar disperare, din cauza lipsei unui scop. Lectura acestei cărți te va îndruma spre concluzia certă și inevitabilă că există un singur adevăr absolut, care poate să confere certitudine, semnificație și scop vieții tale. Cuprins Multumiri 1. CONTEAZA CE CRED? ADEVARUL DESPRE ADEVAR Credințele nu au ca rezultat certitudinea. Certitudinea vine din siguranța că ceea ce credem este adevărat din punct de vedere obiectiv. 2. ÎN CE AR TREBUI SĂ-MI PUN ÎNCREDEREA? NEVOIA UNUI ABSOLUT SUPREM Certitudinea trebuie să se bazeze pe stăncă absolutului suprem pentru adevăr: Dumnezeu Insuși. 3. POT SĂ AM ÎNCREDERE ÎN CE GÂNDESC? ABSOLUTUL PENTRU RĂTIUNE Rătiunea umană, întemeiată pe absolutul unui Dumnezeu rațional, este un instrument valid pentru cautarea certitudinii. 4. CINE DECIDE CE ESTE DREPT? ABSOLUTUL PENTRU MORALĂ Simțul moral universal furnizează certitudinea existenței lui Dumnezeu, al cărui caracter definește ce este bine. 5. CE ROST ARE TOTUL? ABSOLUTUL PENTRU SEMNIFICAȚIE Semnificația intrinsecă prezenta în univers furnizează certitudinea că există un Dumnezeu transcendent. 6. DE CE IUBIM APUSURILE DE SCORE ȘI SIMFONIILE? ABSOLUTUL PENTRU FRUMUȘETE Prezenta răspândită a frumuseții și a bucuriei în univers încurajează certitudinea că există un Dumnezeu transcendent și iubitor. 7. ESTE UNIVERSUL UN ACCIDENT COSMIC? CARACTERUL IRATIONAL AL EVOLUTIONISMULUI Caracterul nestiințific și irational al evolutionismului subminează certitudinea și ne lasă cu întrebări fără răspuns pe tema originilor și a destinului nostru. 8. SALTUL RATIONAL AL CREDINȚEI RELATIA DINTRE CREDINȚĂ ȘI RĂTIUNE Un pas rațional al credinței în Dumnezeu, făcut cu încredere, ne conduce spre certitudinea că El există. 9. CUM POT SĂ-L CUNOSC PE DUMNEZEU? GĂSIREA CERTITUDINII ÎN RELATIE Credința întemeiată pe rătiune ne conduce spre experimentarea certitudinii lui Dumnezeu într-o relație personală cu El. Despre autori

Vindecarea intuitivă. Ghid practic. Sănătate fizică, emoțională și sexuală în 5 pași - Judith Orloff 2013-10-02

Fii conștient de corpul tău Ia aminte la convingerile tale! Fii prezent în propriul tău corp! Simte-ți energia subtilă a corpului! Caută îndrumare interioară! Ascultă de visele tale! Aplică acești cinci pași: îți vei recupera și cultiva capacitatea intuitivă înăscută. Vei dobândi vitalitatea de care depinde viața ta. Prezentul ghid pentru vindecare intuitivă te va ajuta să-ți stimulezi răspunsul imunitar, să te refaci după boală, să accesezi forțele vitale ale sexualității, să controlezi durerea, să identifici cei mai buni agenți pentru vindecare și să-ți înfrângi anxietatea, deprimarea precum și alte blocaje emoționale. Medic cu o solidă pregătire tradițională, Judith Orloff își practică profesia apelând la intuiție și spiritualitate. Astfel, ea încearcă să creeze o punte între medicina clasică – bazată pe tehnologii de ultimă oră dar, deseori, și

pe proceduri invazive – și un nou tip de practică a vindecării. Cartea de față are scopul de a expune în mod clar și accesibil viziunea autoarei despre necesitatea de a aborda îngrijirea corporală prin prisma celorlalte dimensiuni ale sănătății și vindecării. Starea și evoluția fizică merg mână în mână cu transformarea emoțională și spirituală. „Doctorul Judith Orloff este un adevărat pionier în domeniul medicinei, fiind stăpânită de pasiunea și hotărârea de a aduce intuiția și spiritualitatea atât în sfera medicinei clasice, cât și în miezul vieții noastre cotidiene. Recomand călduros această carte.” – Deepak Chopra, autor al cărților Quantum Healing și Perfect Health. „Cartea de față vă poate salva viața. În acest minunat și foarte practic ghid pentru vindecarea corpului și a minții, dr. Judith Orloff vă învață cum să vă dezvoltați propria înțelepciune intuitivă și cum să căpătați încredere în ea. Prin intermediul unor relatări de cazuri și al unor exerciții bine alese, ea vă arată cum să evitați pericolele în sănătate, relații și în viață, în general.” – Dr. Brian L. Weiss, autor al cărții Many Lives, Many Masters

The Four Things That Matter Most - 10th Anniversary Edition - Ira Byock 2014-06-10
Updated with stories from people who have been inspired by the original text, a guide to connecting with what matters most identifies four phrases for honoring relationships, letting go of unhealthy emotions, and living life fully.
Host Bibliographic Record for Boundwith Item Barcode 30112078737878 and Others - 2013

Focus - Daniel Goleman

Autorul cărții Inteligența emoțională revine în atenția publicului cu o perspectivă originală asupra uneia dintre resursele impropriu exploatate în ziua de azi: atenția, ingredientul secret al performanței. De peste 20 de ani, psihologul Daniel Goleman studiază cele mai noi descoperiri din științele socio-umane, iar în cartea de față, el înfățișează argumente captivante în favoarea dezvoltării atenției, această calitate mentală rareori analizată și din păcate subestimată, dar de o importanță covârșitoare pentru felul în care navigăm prin viață. Atenția funcționează ca un mușchi: dacă nu e antrenată, se atrofiază; în schimb, folosită cum trebuie, se dezvoltă și crește. Într-o epocă în care elementele ce te pot distrage pândesc la tot pasul și sunt imposibil de înlăturat, Daniel Goleman demonstrează că, mai mult ca oricând, avem nevoie de o atenție tot mai ascuțită pentru a înfrunța adversitățile și a prospera. „Goleman ne oferă o argumentație extrem de convingătoare – motiv să renunțăm din când în când la smartphone.” Financial Times

Ghidul bărbatului modern - Dr. Cate Howell 2022-10-03

Prea mulți bărbați suferă în zilele noastre în tăcere de probleme emoționale, iar rata sinuciderilor în rândul lor a ajuns să fie destul de ridicată. Acest lucru este dovada faptului că și bărbații pot fi afectați de stresul cotidian, de volumul de muncă prea mare, de anxietate și depresie, de pierderea încrederii sau a identității, de eșecul relațiilor sentimentale sau de destrămarea familiei, de dependențe și traume, în aceeași măsură în care sunt afectate și femeile. În trecut, aceștia nu îndrăzneau să-și exprime gândurile și trăirile interioare, din cauza sentimentului de rușine care era cultivat de societatea în care trăiau. Încet-încet însă, bărbații încep să se schimbe. Ei redefinesc acum ceea ce înseamnă să fii „puternic” și sunt mai deschiși spre a-și înțelege și a-și exprima emoțiile, dar și spre a căuta ajutor. Ghidul bărbatului modern explorează majoritatea problemelor care afectează sănătatea emoțională, echilibrul și starea de bine a bărbaților și oferă o serie de instrumente – testate cu succes – pentru

a-i ajuta să devină mai rezistenți și pentru a preveni apariția problemelor de sănătate.

Secretele celor trei maestri ai succesului pentru a-ți schimba viața - Dr Joseph Murphy 2021-07-22

Cum se traduce dorința în realitate? Joseph Murphy vă pune la dispoziție o lectură de calitate, cu multe idei și tehnici eficiente. – New connexion journal Oare cum ar fi arătat viața mea, fără ajutorul filosofiei lui Napoleon Hill? – Og Mandino Dale Carnegie pare să nu fi spus niciodată lucruri mai relevante ca acestea! – The Times Trei personalități marcante din lumea afacerilor își dezvăluie secretele, într-o antologie ce reunește viziunile lor asupra vieții, astfel încât tu să dobândești o imagine de ansamblu care să te ajute să faci bani. Vei învăța să-ți folosești incredibila putere a psihicului pentru a atrage prosperitatea în viața ta. Napoleon Hill a fost unul dintre primii și cei mai faimoși autori americani de cărți motivaționale. Ideile cuprinse în lucrările sale sunt actuale și în zilele noastre. Dale Carnegie a scris nenumărate cărți și a susținut conferințe în care a instruit oamenii în arta vorbirii în public. Metodele sale sunt atât de apreciate, încât Fundația Carnegie atrage și în prezent mii de persoane interesate de îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți. Joseph Murphy a explicat pe înțelesul tuturor principiile universale după care funcționează societatea, ajutând astfel multe persoane să-și schimbe fundamental viața și devenind unul dintre pionierii spiritualității moderne.

How to Live with a Neurotic - Albert Ellis 1975

A psychologist explains the effective use of semantic therapy for recognizing and helping people with emotional disturbances

Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale. Ed. II - Daniel David 2016-06-14

Psihoterapiile cognitive și comportamentale sînt prototipul demersului științific în psihoterapie, beneficiind de teorii fundamentate științific și strategii terapeutice pentru promovarea sănătății și tratamentul patologiei validate prin studii clinice controlate. Din acest motiv, sînt psihoterapiile cel mai bine reprezentate la nivelul comunității științifice, cele mai răspândite în practică și preferate de casele de asigurări de sănătate. Adresat specialiștilor clinicieni, cercetătorilor, studenților de la facultățile de profil și profesioniștilor în politicile publice de sănătate, volumul prezintă cele mai importante teorii și proceduri terapeutice cognitiv-comportamentale, argumentînd în favoarea utilizării acestora ca platformă de integrare în psihoterapie și de promovare a psihoterapiei ca știință. Din cuprins: Terapia cognitiv-comportamentală. Delimitări conceptuale și evoluție • Psihodiagnostic și evaluare clinică cognitiv-comportamentală • Relația terapeutică cognitiv-comportamentală • Proceduri și tehnici de terapie cognitiv-comportamentală • Prototipul unui demers terapeutic cognitiv-comportamental • Cercetare și eficiență în terapia cognitiv-comportamentală • Educație și formare în terapia cognitiv-comportamentală • Noi direcții și frontiere în terapia cognitiv-comportamentală

A Guide to Rational Living - Albert Ellis 1961

Metauman - Deepak Chopra

Autorul bestsellerurilor internaționale Supercreierul și Supergenele 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 pătrunzi 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-ți 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)

Economia. Ghidul utilizatorilor - Chang Ha-Joon 2016-06-14

În acest Ghid al utilizatorilor, Ha-Joon Chang explică pe înțelesul tuturor cum funcționează economia. Spre deosebire de mulți economiști care pretind că există un singur mod de „a face” științe economice, Chang descrie mai multe teorii economice, de la cea clasică la cea keynesiană și noua economie instituționalistă, dezvăluindu-le punctele slabe și punctele tari. Dintr-o perspectivă mai puțin întâlnită în manualele de economie clasice, el tratează teme precum viitorul zonei euro, inegalitatea în China, situația industriei americane sau dezvoltarea economică bazată pe servicii și ne oferă sfaturi cu ajutorul cărora putem depăși dificultățile economice din viața de zi cu zi.

Cărturari brașoveni - Biblioteca Municipală Brașov 1972

Dezvoltare personală și socială. Eseuri și convorbiri despre viață cu psihologul Daniel David - David Daniel 2016-06-14

Psihologul Daniel David oferă în eseurile și convorbirile sale sfaturi practice pentru o mai bună autocunoaștere, pentru promovarea sănătății și prevenția tulburărilor de natură psihologică, pentru îmbunătățirea abilităților profesionale și a vieții sociale. „Pastilele psihologice” pe care le recomandă și analiza critică a societății românești sub aspect politic sau educațional sunt utile specialiștilor în politici publice și tuturor celor interesați de dezvoltarea personală, care pot învăța să fie mai buni atât în calitate de cetățeni, cât și ca indivizi.

A New Guide to Rational Living - Albert Ellis 1975-06

Two psychotherapists relate the nature and success of their rational-emotive approach to solving mental and emotional problems and present actual case histories

Tezaur de greșeli - Carmen Neagu née Eni 2022-10-27

Ghidul compilează o serie de tehnici și intervenții validate științific pentru sănătatea psiho-emoțională a dascălilor

Era socialistă - 1983

How To Stubbornly Refuse To Make Yourself Miserable About Anything-yes, Anything!, - Albert Ellis 2012-07-11

“No other individual—not even Freud himself—has had a greater impact on modern psychotherapy.” —Psychology Today All of us worry about something, big or small, every day. But much of the emotional misery we feel is an overreaction—and can be significantly reduced using the techniques in this book. World-renowned therapist

Dr. Albert Ellis, who created Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT), believed that anger, anxiety, and depression are not only unnecessary, they’re unethical, because when we allow ourselves to become emotionally upset, we’re being unfair and unjust to ourselves. Thinking negative thoughts is a choice we can refuse to make. Applying the proven, time-tested principles of REBT is a simple, logical way to find true mental health and happiness. REBT acknowledges the power of emotions, but it also helps us understand which feelings are healthy and which are not. This classic book teaches you how to:

- Retrain your brain to focus on the positive and face obstacles without unnecessary despair
- Control your emotional destiny
- Refuse to upset yourself about upsetting yourself
- Solve practical problems as well as emotional problems
- Conquer the tyranny of “should,” and much more

Get the tools you need to take back your life—and your happiness. If you can refuse to make yourself miserable, you’re that much closer to making yourself happy—every day. “Shows how to avoid the traps of self-harm and find mental health.”

—Publishers Weekly

Ghid metodic educatie tehnologica si aplicatii practice - Natalia Lazar 2018-11-15
Ghid metodic destinat cadrelor didactice. Pentru disciplina EDUCATIE TEHNOLOGICA, clasa a VI-a

Incursiune în reflexoterapie: ghid reflexoterapeutic: sănătate prin masaj, alimentație și remedii naturiste (Ediția a II-a) - Chiruță Ion 2016-06-14

Un volum util tuturor celor decizi să prevină și să-și amelioreze suferințele apelând la reflexoterapie, procedeu deosebit de eficient prin rapiditatea diagnosticului și completa lipsă de toxicitate. Conținând informații despre bolile tratate, descrierea amplă a tehnicilor folosite și harta generală, pe afecțiuni, a punctelor reflexe, cartea constituie un ghid terapeutic ce poate fi folosit de oricare dintre noi, în scop profilactic sau ori de câte ori suportăm consecințele unor dereglări funcționale.

Psevdia Maghia - Doru Cica 2019-01-01

Sintetizând învățăturile primite și făcând analize minuțioase cu puterea de înțelegere a minții și de cuprindere a sufletului, autorul pătrunde adânc pe tărâmul fascinant al spiritualității omenești, al esențelor de dincolo de aparențe, al cunoașterii și autocunoașterii. Subiectele tratate, precum nașterea Universului, Creația, conectarea omului cu Dumnezeu, metode de meditație, tipuri de energii, accesarea acestora și tehnici de lucru, sisteme de elevare spirituală etc., sunt dintre cele mai serioase și profunde, surprinzând exprimările unei ființe preocupate de a descifra tainele Vieții, cu V mare, de a afla Adevăruri, cu A mare, de a urma Calea, cu C mare. Pe parcursul călătoriei, cititorii sunt invitați și pe scena de desfășurare a unor povești adevărate și cazuri reale de terapii, pentru a face cunoștință cu personaje din ale căror experiențe au de învățat, fiind câteodată surprinși, altădată identificându-se perfect cu acestea.

Ghidul personalității alfa - Pera Novacovici
ALFA ÎNSEAMNĂ AUTORITATE ȘI STABILITATE, ÎNCREDERE ȘI IUBIRE Așa că am pus mâna pe carte, am pus mâna pe greutatea la sală, mi-am impus mie rigori și scopuri și am muncit pentru ele de mi-au sărit capacele. Pentru că eram singur. Tu nu ești singur, pentru că citești aceste rânduri. Tu ești parte din comunitatea ALFA. Din acest trib cu peste 100 000 de capete. Aici nu e nimeni lăsat în urmă. Aici contezi. TRIBUL ni s-a dublat în ultimul an, și poate vrei să începi cu începutul. Viața e de multe ori o luptă, deși am vrea să fie doar iubire, pace și bucurie. E ok, noi toți suntem la bază niște luptători. Ne clocotește sângele în vene și visăm să cucerim munți, statut social, pe noi înșine, sau să ne decorăm centurile cu scalpuri. Doar că lupta noastră este cu societatea, cu noi înșine. Cu lucrurile

care ne țin înapoi, care ne fac să fim niște ratați. Genele noastre sunt cele care au supraviețuit, de-a lungul a milioane de ani de evoluție, toți cei slabi au murit și cei puternici și adaptabili s-au înmulțit și genele lor s-au propagat până la tine. AI GENE DE ÎNVINGĂTOR, ești un războinic educat să nu vadă asta. Nu te deranjează? Un ALFA întinde mâna și ia, nu așteaptă aprobare. Un alfa adevărat poate face ce vrea el și este iubit pentru asta. Un ALFA poate alerga un maraton. În șosete cu sandale, dacă asta vrea. Nu e sănătos să nu fii aliniat cu normele sociale DAR POȚI SĂ TE PIȘI PE ELE. Sună cumva greșit, e vulgar, e deplasat... Dar e adevărat. Cu aceste lucruri în gând am scris ghidul comunității alfa, ghidul alfa care să scoată animalul din tine, luptătorul, campionul, liderul. Dacă mă întrebi care este scopul meu cu această carte, acesta este să îți schimb mentalitatea. Dacă îți vei schimba mentalitatea, atitudinea ta se va schimba. Dacă atitudinea ta se va schimba, comportamentul tău se va schimba. Dacă și comportamentul tău se va schimba, rezultatele tale se vor schimba. Dacă rezultatele tale se vor schimba, tu te vei schimba, și, odată cu tine, întreaga lume care te înconjoară se va schimba după puterea exemplului tău. Fiecare capitol începe cu atitudinea și mentalitatea, pentru că ele sunt cheia pentru ca viața ta să se transforme în ceva extraordinar, o viață în care tot ce îndrăznești să visezi, devine realitate palpabilă. Tu POȚI avea succes dacă nu mai lași teama să te tragă în spate, dacă accepți că viața e o luptă nedreaptă pe care o poți câștiga. Să știi că se poate, dacă depui efort și dacă ai o strategie!

Philosophical Practice - Lou Marinoff 2001-11-08

This book provides a look at philosophical practice from the viewpoint of the practitioner or prospective practitioner. It answers the questions: What is philosophical practice? What are its aims and methods? How does philosophical counseling differ from psychological counseling and other forms of psychotherapy. How are philosophical practitioners educated and trained? How do philosophical practitioners relate to other professions? What are the politics of philosophical practice? How does one become a practitioner? What is APPA Certification? What are the prospects for philosophical practice in the USA and elsewhere? Handbook of Philosophical Practice provides an account of philosophy's current renaissance as a discipline of applied practice while critiquing the historical, social, and cultural forces which have contributed to its earlier descent into obscurity.

Diversity in Coastal Marine Sciences - Charles W. Finkl 2017-09-19

This book integrates a wide range of subjects into a coherent purview of the status of coastal marine science. Designed for the professional or specialist in coastal science, oceanography, and related disciplines, this work will appeal to workers in multidisciplinary fields that strive for practical solutions to environmental problems in coastal marine settings around the world. Examples are drawn from many different geographic areas, including the Black Sea region. Subject areas covered include aspects of coastal marine geology, physics, chemistry, biology, and history. These subject areas were selected because they form the basis for integrative investigation of salient environmental problems or perspective solutions or interpretation of historical context.

Fericiți la școală. Totul începe acasă - Nathalie de Boisgrollier

Cine nu a dus o adevărată luptă pentru efectuarea temelor de către copii? Cine este scutit de stres înainte de înscrierea copilului la școală sau înainte de un examen? Cine este mulțumit de sistemul de învățământ? Cine nu visează să-și vadă copilul (re)trăind bucuria de a învăța? IATĂ O VESTE BUNĂ: FERICIREA LA ȘCOALĂ ESTE POSIBILĂ! IAR ACEASTA ÎNCEPE ACASĂ. Respectând personalitatea și nevoile copilului, această carte propune o abordare educațională care acordă o pondere mai

mare rolului părinților, astfel încât aceștia să ajute copilul pentru exprimarea mai ușoară a aptitudinilor sale. Autoarea ne invită: - să îndrăznim să gândim și să facem lucrurile altfel (reducând presiunea pe care o punem asupra copiilor noștri) - să descoperim tipurile de inteligență ale copilului nostru (vizuală, auditivă, chinestezică...) pentru a-i oferi metode de lucru eficiente - să-l stimulăm și să-l încurajăm în mod pozitiv - să facem din el o persoană care reușește, autonomă și împlinită. Bogată în repere educative și instrumente practice, această carte valoroasă se bazează pe modele pedagogice variate și testate (Montessori, Freinet, Dolto, Salomé).

Emotii date pe fata - Paul Ekman

Vreți să aflați prin ce diferă un zâmbet fericit de un surâs forțat? Doriți să știți ce sentimente ascunde copilul, partenerul sau șeful dumneavoastră? După decenii de cercetări ale emoțiilor și expresiilor faciale, Paul Ekman și-a sintetizat rezultatele în această carte, care combină excelent informațiile științifice cu sugestiile practice. Psihologul american explică originea și modurile de manifestare ale principalelor emoții umane (furie, dezgust, tristețe, bucurie, frică, surpriză) și oferă instrumente utile pentru mai buna comunicare în familie și la serviciu. Cartea include fotografii a zeci de chipuri ce acoperă bogatul evantai al afectivității umane. Emoțiile ne salvează viața, dar pot s-o și distruge. Ne împing să acționăm aparent rezonabil, dar și în moduri pe care ajungem să le regretăm. Scopul meu este acela de a-i ajuta pe cititori să-și înțeleagă și să-și îmbunătățească viața emoțională. Mă uimește că, până foarte de curând, oamenii de știință, precum și nespecialiștii au știut foarte puține lucruri despre emoții, deși ele joacă un rol esențial în viața fiecăruia. -- Paul Ekman Oricine va citi cartea *Emotii date pe față* va deveni mai inteligent în privința vieții sale afective. Aveți aici ghidul perfect: vi se oferă o hartă fermecătoare, echilibrată și bine chibzuită a universului emoțiilor umane. -- Daniel Goleman Paul Ekman este profesor de psihologie la University of California Medical School în San Francisco și specialist în problema expresiei emoțiilor și a minciunii, autor a numeroase cărți pe aceste teme.

A fost odata ca niciodata - Derren Brown 2019-10-18

Cine nu-și dorește să fie fericit? Din (ne)fericire, încercările noastre de a atinge această stare mult dorită se soldează, de multe ori, cu un eșec – sau mai multe –, dar acest lucru nu este întâmplător... Nu pornim de unde trebuie în căutarea fericirii. Nu înțelegem ce este fericirea; de fapt, nu știm nici măcar cum să o recunoaștem și cum se simte. Mass-media și concepțiile eronate cu care am fost îndoctrinați de-a lungul vieții contribuie la motivele nefericirii noastre. Această carte ți se adresează dacă îți dorești cu adevărat să înveți ce este fericirea, să îți pui mintea la contribuție și să pornești pe un drum nou, curățat de ideile nocive și demagogia care o ascund privirii. „O lectură obligatorie pentru toată lumea, în orice moment!“ A.C. Grayling

Mountain Madness - Robert Birkby 2009

Scott Fischer, world-class mountain climber, led one of the tragic Mount Everest expeditions documented in the NYT bestseller *Into Thin Air*. Fischer died during the climb, but little was said about the 40 years of his life that led up to those final dramatic days. *Mountain Madness* is the first and only biography of this internationally famous mountain climber, written by a close friend, Robert Birkby. Now available in paperback, *Mountain Madness* is the exciting, touching and largely untold story of one of the world's greatest mountain climbers.

Reinventing Your Life - Jeffrey E. Young 1994-05-01

Learn how to end the self-destructive behaviors that stop you from living your

best life with this breakthrough program. Do you... • Put the needs of others above your own? • Start to panic when someone you love leaves—or threatens to? • Often feel anxious about natural disasters, losing all your money, or getting seriously ill? • Find that no matter how successful you are, you still feel unhappy, unfulfilled, or undeserving? Unsatisfactory relationships, irrational lack of self-esteem, feelings of being unfulfilled—these are all problems that can be solved by changing the types of messages that people internalize. These self-defeating behavior patterns are called “lifetraps,” and Reinventing Your Life shows you how to stop the cycle that keeps you from attaining happiness. Two of America's leading psychologists, Jeffrey E. Young, Ph.D., and Janet S. Klosko, Ph.D., draw on the breakthrough principles of cognitive therapy to help you recognize and change negative thought patterns, without the aid of drugs or long-term traditional therapy. They describe eleven of the most common lifetraps, provide a diagnostic test for each, and offer step-by-step suggestions to help you break free of the traps. Thousands of men and women have seen the immediate and long-term results of the extraordinary program outlined in this clear, compassionate, liberating book. Its innovative approach to solving ongoing emotional problems will help you create a more fulfilling, productive life.

Written in Bones - Justyna Baron 2011

Ghidul automobilistului - Romania. Ministerul Transporturilor și

Telecomunicațiilor 1960

Ghidul superfemeii - Dr. Jaime Kulaga

„Lucrarea de debut a dr. Jaime Kulaga este un ghid practic și optimist pentru găsirea echilibrului și a împlinirii. Este conceput cu mult profesionalism, pentru a ajuta femeile ocupate să rămână concentrate asupra obiectivelor lor, dar resimțind mai puțin stres. Așa cum explică dr. Kulaga, echilibrul în viață nu înseamnă să înveți cum să jonglezi cu mai multe sarcini deodată, ci să te concentrezi asupra lucrurilor cu adevărat importante.” Patricia Spadaro, autoarea cărții Honor Yourself: The Inner Art of Giving and Receiving „Kulaga țese firul mai multor concepte, creând astfel un spațiu de inspirație, încurajare și sfaturi realiste pentru femeile care nu și-au făcut o prioritate din ele însele. Ghidul superfemeii îmbină relatarea unor exemple indezirabile cu scenarii optimiste și realizabile pentru o viață echilibrată. Având informații și exerciții practice, relevante, lucrarea îți arată cum să te eliberezi de sarcinile care trebuie îndeplinite, pentru a trăi o viață împlinită. O recomand cu încredere!” Paula Renaye, autoarea cărții Living the Life You Love: The No-Nonsense Guide to Total Transformation Din această carte, vei afla cum să: • identifici rolurile principale ale vieții tale și să le prioritizezi; • înveți să spui „nu” și să ai grijă de tine fără a te simți vinovată; • stabilești scopuri inteligente, să ceri ajutor și să iei decizii importante; • reinterpretezi trecutul pentru a-ți fi de folos în prezent.