

Mindfulness

Copyright © 2014 by Ed Halliwell

Originally published in 2014 by Hay House UK Ltd.

© 2019 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro/blog

Înregistrările au fost făcute în studiourile ACT și Politon

Durata: 7:31 h

Traducător: **Lavinia Vasile**

Redactor: **Mona Apa**

Lectura: **Cosmin Șofron**

Sunet: **Emilian Osiescu**

Muzica: **Kevin MacLeod** (incompetech.com)

Licensed under Creative Commons: By Attribution 4.0 License

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Producător: **Adrian Hoțoiu**

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestui audiobook nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestui audiobook, astfel încât el să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

MINDFULNESS

CUPRINS

00. Avertisment	00:45
01. Introducere	10:01
Partea întâi – CUM PUNEM FUNDAȚIA	
02. Capitolul 1 – Medicina Mindfulness (a)	26:40
03. Capitolul 1 – Medicina Mindfulness (b) (meditație)	15:01
04. Capitolul 1 – Medicina Mindfulness (c)	09:24
05. Capitolul 2 – Cum plantăm semințele	36:52
Partea a doua – CONȘTIENTIZAREA	
06. Capitolul 3 – Cum învățăm să privim (a)	21:25
07. Capitolul 3 – Cum învățăm să privim (b) (meditație)	15:00
08. Capitolul 3 – Cum învățăm să privim (c)	14:29
09. Capitolul 4 – Cum să ne deschidem către spațiu (a)	20:37
10. Capitolul 4 – Cum să ne deschidem către spațiu (b) (meditație)	10:00
11. Capitolul 4 – Cum să ne deschidem către spațiu (c)	06:40
Partea a treia – FIIND ALĂTURI DE...	
12. Capitolul 5 – Cum să rămânem întrupați (a)	05:26
13. Capitolul 5 – Cum să rămânem întrupați (b) (meditație)	15:00
14. Capitolul 5 – Cum să rămânem întrupați (c)	14:23
15. Capitolul 5 – Cum să rămânem întrupați (d) (meditație)	10:00
16. Capitolul 5 – Cum să rămânem întrupați (e)	05:04
17. Capitolul 5 – Cum să rămânem întrupați (f) (meditație)	12:00
18. Capitolul 5 – Cum să rămânem întrupați (g)	09:37
19. Capitolul 6 – Privind către interior (a)	10:29
20. Capitolul 6 – Privind către interior (b) (meditație)	14:30
21. Capitolul 6 – Privind către interior (c)	16:15
22. Capitolul 7 – Cum dăm drumul strânsorii (a)	13:37
23. Capitolul 7 – Cum dăm drumul strânsorii (b) (meditație)	14:59
24. Capitolul 7 – Cum dăm drumul strânsorii (c)	33:07
Partea a patra – ALEGEREA	
25. Capitolul 8 – Acțiunea specifică stării de mindfulness	50:02
26. Capitolul 9 – Deplinătatea (a)	11:47
27. Capitolul 9 – Deplinătatea (b) (meditație)	10:00
28. Capitolul 9 – Deplinătatea (c)	17:28

Broșură

Punctul 1

mindfulnessdc.org/mindfulclock.html

Punctul 2

Lecturi recomandate:

Există o vastă selecție de cărți disponibile pe subiectul mindfulness. Iată câteva sugestii pentru începători:

When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times (Atunci când lucrurile se prăbușesc, sfaturi din inimă pentru momente dificile), Pema Chödrön (Shambhala Publications, 1997)

Aș recomanda toate cărțile lui Pema Chödrön, sau oricare dintre ele care prezintă meditația dintr-o perspectivă budistă, într-un mod accesibil tuturor.

Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation (Traiul catastrofal: Cum să facem față stresului, durerii și bolii folosind meditația mindfulness), Jon Kabat-Zinn (Piatkus, 2013)

Jon Kabat-Zinn a creat cursul Reducerea Stresului pe Bază de Mindfulness (RSBM) și este un pionier în introducerea mindfulness-ului în curentele principale de meditație. Acest audiobook expune programul RSBP în profunzime. Aș recomanda de asemenea cu căldură volumul său *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life (Oriunde mergi, fii acolo: Meditația mindfulness în viața de zi cu zi)*, Hyperion, 1994) și materialele audio care însoțesc cărțile sale, disponibile pe www.mindfulnesscds.com

A Path with Heart: A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life (O cale cu suflet: Un ghid prin pericolele și promisiunile vieții spirituale), Jack Kornfield (Bantam, 1993)

Jack Kornfield și-a dedicat viața introducerii înțelepciunii orientale în lumea occidentală și prezentării sale într-o formă accesibilă. Aș recomanda oricare dintre cărțile sale.

Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World (Mindfulness: Un ghid practic către găsirea liniștii sufletești într-o lume frenetică), Mark Williams, Danny Penman (Piatkus, 2011)

Mark Williams este unul dintre creatorii cursului RSBM, și în acest audiobook îl prezintă publicului larg. Vine cu un CD de practică sub îndrumarea lui Mark.

The Mindful Manifesto: How Doing Less and Noticing More can Help Us Thrive in a Stressed-Out World (Manifestul mindfulness: Cum te poate ajuta să faci mai puțin și să observi mai mult să prosperi într-o lume stresată), Jonty Heaversedge, Ed Halliwell (Hay House, 2012)

Expune argumentele pentru mindfulness ca practică vitală pentru secolul XXI.

Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace) (Calea neașteptată către succes, fericire și pace mondială), Chade Meng Tan (HarperCollins, 2013)

Un manual energic și deschis, pentru programul de mindfulness la locul de muncă, dezvoltat la Google.

Minding Closely: The Four Applications of Mindfulness (Să fim atenți îndeaproape: Cele patru aplicații ale mindfulness-ului), B. Alan Wallace (Snow Lion, 2011)

O explorare pătrunzătoare a mindfulness-ului, dintr-o perspectivă budistă, scrisă de un savant, practician și om de știință de prim rang.

(www.bemindful.co.uk)