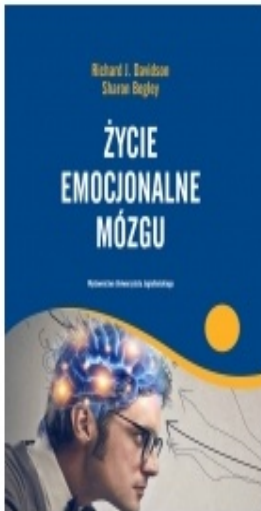


ŻYCIE EMOCJONALNE MÓZGU



Cena: 42,85 PLN

Opis słownikowy

Autor	Richard J. Davidson, Sharon Begley
ISBN	978-83-233-3525-2
Rok wydania	2013
Wydawca	Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Okładka	miękka
Liczba stron	320
Format	B5

Opis produktu

Davidson odkrył, że każdy z nas składa się z sześciu podstawowych „stylów emocjonalnych”: odporności, nastawienia, intuicji społecznej, samoświadomości, wrażliwości na kontekst i uwagi. Nasz osobisty emocjonalny odcisk palca stanowi rezultat pozycji, jaką zajmujemy na kontinuum każdego z tych stylów. Aby przedstawić ów nowy model emocjonalnego mózgu, Davidson wyjaśnia wzorce aktywności mózgu, stanowiące podstawę każdego ze stylów. Zapoznaję nas również ze strategiami, które pozwolą nam określić własny styl emocjonalny oraz zmienić nasz mózg i emocje – jeśli tylko tego chcemy.

Napisana wspólnie z Sharon Begley, ta oryginalna i ekscytująca książka daje nam szansę na to, aby przyjrzeć się sobie, zadbać o swoje dobre samopoczucie i nadać sens życiu.

Życie emocjonalne mózgu to objawienie, dzieło pełne przełomowych badań, które zmienią sposób, w jaki postrzegamy siebie i wszystkie znane nam osoby. Richard J. Davidson i Sharon Begley tworzą gwiazdorski zespół: nowatorskie odkrycia przedstawione zostały przez nich w zachwycającej, uzależniającej formie. Niezwykła książka.

Dr Daniel Goleman, autor Inteligencji emocjonalnej

Bez względu na to, czy zajmuje się pomiarem aktywności mózgu w laboratorium, czy przemierza Himalaje, aby spotkać się z Dalajlamą, Davidson jest nieustrudzonym badaczem, który całe życie próbuje zgłębić tajemnicę uczuć ludzkich. Nie przegapcie tego mądrego i inspirującego dzieła światowego eksperta w dziedzinie emocji i mózgu.

Dr Daniel Gilbert, autor książki Na tropie szczęścia

Moim zdaniem najlepsza książka na temat tego, jak zmienić swoje życie, wykorzystując fascynujące odkrycia neuronauki. Fantastyczna lektura – naukowa powieść przygodowa, w której Sherlock Holmes spotyka Watsona i Cricka, a ich doradcą jest Dalajlama.

Dr Jack Kornfield, autor książki The Wise Heart

