

Vnitřní nazírání



[Daniel J. Siegel](#)

Vnitřní nazírání - Daniel J. Siegel ke stažení PDF Dokážeme změnit svůj mozek? Je možné zbavit se zdánlivě neřešitelných konfliktů i zakořeněných stereotypů v chování a ve vztazích, které nám komplikují život? Americký neurovědce Daniel Siegel, zakladatel oboru interpersonální neurobiologie, přichází s převratnou teorií. Mozek má podle něj empatickou schopnost vhledu – vnitřního nazírání, která je předpokladem a sociální inteligence. Pomocí vnitřního nazírání můžeme provádět pozitivní změny ve svém mozku – a ve svém životě.

Tato syntéza nejnovějších poznatků neurovědy a vývojové psychologie s východními meditačními technikami nabízí pozoruhodné možnosti v léčbě nejrůznějších psychických potíží a poruch v každém věku – od puberty až po stáří.

