

# Cuprins

<i>Bun venit</i> .....	13
<b>Capitolul 1</b>	
Copilul cu mintea deschisă – introducere .....	15
<b>Capitolul 2</b>	
Copilul cu mintea deschisă – echilibrul .....	44
<b>Capitolul 3</b>	
Copilul cu mintea deschisă – reziliența .....	100
<b>Capitolul 4</b>	
Copilul cu mintea deschisă – introspecția .....	135
<b>Capitolul 5</b>	
Copilul cu mintea deschisă – empatia .....	169
<b>Concluzie</b>	
Regândirea succesului: perspectiva creierului afirmativ .....	207
<i>Mulțumiri</i> .....	229
<i>Fișă de pus pe frigider</i> .....	234

## Bun venit

*„Sunt atât de multe lucruri pe care mi le doresc pentru copiii mei: fericire, putere emoțională, succes școlar, abilități sociale, un puternic sentiment de sine și multe altele. Nici nu știu de unde să încep. Pe ce caracteristici ar fi cel mai important să mă concentrez ca să-i ajut să trăiască o viață fericită și plină de sens?”*

Peste tot pe unde mergem, suntem întrebați acest lucru, într-un fel sau altul. Părinții vor să-și ajute copiii să devină persoane care se pot descurca bine și pot lua decizii bune, chiar și în condiții dificile de viață. Vor ca aceștia să aibă grijă de ceilalți, dar să știe și să se apere singuri. Vor să fie independenți și, în același timp, să se bucure de relații reciproc avantajoase. Vor să evite colapsul, atunci când lucrurile nu merg așa cum vor ei.

Pfiu! Este o listă destul de lungă, care pune multă presiune pe noi, ca părinți (sau ca profesioniști care lucrează cu copiii). Așadar, unde ar trebui să ne concentrăm atenția?

Cartea pe care o ții în mână este încercarea noastră de a oferi un răspuns acestei întrebări. Ideea esențială este că părinții își pot ajuta copiii să dezvolte un creier afirmativ, care produce patru caracteristici-cheie:

*Echilibru*: abilitatea de a gestiona emoțiile și comportamentul, astfel încât copiii să fie mai puțin predispuși să-și piardă controlul;

*Reziliență*: capacitatea de a-și reveni atunci când apar problemele și luptele inevitabile ale vieții;

*Introspecție*: abilitatea de a privi în interior și de a se înțelege pe sine, apoi de a folosi învățăturile pentru a lua decizii bune și pentru a avea mai mult control asupra vieții;

*Empatie*: abilitatea de a înțelege punctul de vedere al altcuiva, apoi de a lua măsuri pentru a îmbunătăți lucrurile, atunci când este cazul.

În paginile ce urmează, îți vom prezenta creierul afirmativ și vom discuta despre modalități practice prin care poți cultiva aceste calități importante la copiii tăi, învățându-i aceste abilități de viață valoroase. Îi poți ajuta cu adevărat pe copii să devină mai echilibrați din punct de vedere emoțional, mai rezilienți în fața luptelor, mai intuitivi, când vine vorba de înțelegerea de sine, și mai empatici și grijulii față de ceilalți.

Suntem extrem de încântați să-ți împărtășim această abordare inspirată de știință. Urmează-ne și bucură-te de călătoria de învățare a creierului afirmativ.

Dan și Tina