

De Utilizare A Creierului

Yeah, reviewing a books **De Utilizare A Creierului** could ensue your near associates listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, expertise does not recommend that you have fabulous points.

Comprehending as without difficulty as concord even more than further will pay for each success. next to, the proclamation as competently as perspicacity of this De Utilizare A Creierului can be taken as capably as picked to act.

Creierul și inteligența emoțională - Richard J. Davidson 2021-02-18

De ce unii oameni își revin imediat după o situație neplăcută, iar alții au nevoie de ani întregi să treacă peste un necaz? De ce unii par să rezoneze mereu cu cei din jur, în timp ce alții rămân insensibili la emoțiile celorlalți? De ce există optimiști incurabili și pesimiști care nu se pot schimba? Așa cum ne naștem cu un ADN unic, tot astfel fiecare dintre noi are propriul Stil Emoțional, format, în concepția lui Richard Davidson, din șase dimensiuni: Atenția, Perspectiva, Reziliența, Conștiința de Sine, Sensibilitatea la Context și Intuiția Socială. Împreună, ele determină ceea ce numim inteligența emoțională, iar combinarea lor în proporții diferite explică de ce fiecare dintre noi răspunde într-un mod propriu la evenimentele din viața sa. După 30 de ani de studiu al chimiei creierului, Davidson ne dezvăluie modul în care tiparele noastre cerebrale ne pot schimba viața și ce putem face pentru a ne îmbunătăți răspunsurile emoționale, folosind în acest scop inclusiv meditația. Printr-o analiză aprofundată a legăturii minte-corp, precum și a unor boli precum autismul și depresia, autorii trec dincolo de psihologie și de neuroștiință și ne învață cum să atingem starea de bine și să avem o viață împlinită. Nu ratați această carte inteligentă și spirituală scrisă de cel mai important expert în emoții și funcționarea creierului. Daniel Gilbert, autorul bestsellerului Cum să dai peste fericire

Patologia normalității - Erich Fromm

Ce este benefic pentru sănătatea psihică și ce anume poate duce la boală? În volumul de față Erich Fromm supune analizei tabloul normalității și al sănătății psihice din societatea contemporană. El examinează patologia normalității plecând de la identificarea efectelor pe care economia de piață le are asupra comportamentului oamenilor, descoperind apoi în centrul acestei maladii a normalității incapacitatea crescândă a omului de a se raporta la realitate în mod voluntar și conștient. Fromm dezvoltă conceptul clinic de „alienare” și identifică diversele sale fațete, încercând să înțeleagă modul în care oamenii pot depăși propriile tendințe către lene și inerție. Erich Fromm (1900-1980), sociolog și psihanalist, s-a format în cadrul Școlii de la Frankfurt, pentru ca în 1933 să emigreze în SUA. Din cărțile sale traduse la Editura Trei, amintim: Arta de a iubi, Budismul Zen și psihanaliza, Arta de a fi, Anatomia distructivității umane, Omul pentru sine, Fuga de libertate, Din dragoste de viață.

De ce femeile uită greu și bărbații repede - Marianne J. Legato 2020-01-01

Bărbații și femeile gândesc diferit, percep în mod diferit importanța lucrurilor și privesc lumea în care trăiesc prin filtre absolut diferite. Acest adevăr nu este nicăieri mai pregnant decât la nivelul creierului, organul care găzduiește tot ceea ce ne face umani: pasiunile, intuiția, concepția asupra lumii înconjurătoare, întreaga noastră viață intelectuală și afectivă. Creierul masculin și creierul feminin sunt extrem de diferite atât din punct de vedere chimic, cât și structural, ceea ce explică de ce bărbații și femeile abordează lumea în moduri atât de puțin asemănătoare. Cum putem depăși această distanță fiziologică? Dr. Marianne Legato prezintă în cartea de față strategii și trucuri pentru a învăța să gândim ca celălalt sex și pentru a înlesni o comunicare de multe ori aflată în impas. O bună înțelegere a celui de lângă noi este primul pas către relații de cuplu mai sănătoase și o viață sentimentală împlinită. Pentru toți cei care au simțit vreodată perplexitate, furie, confuzie sau frustrare în relațiile cu celălalt sex, această carte reprezintă un material informativ indispensabil, cu ajutorul căruia pot „sparge codul” și se pot descifra unii pe alții. Pentru că toți ne naștem, creștem, ne îndrăgostim, ne căsătorim, iubim, înșelăm, procreăm, divorțăm, plângem, uităm și iertăm. Pentru că suntem singuri sau împreună, pentru că suntem părinți sau copii, pentru că ne pasă de cine suntem, de cei din jur, și mai ales pentru că fiecare dintre noi are o familie pe care o iubește și vrea să o protejeze. O colecție intimă de sfaturi, probleme și soluții pentru fiecare membru al familiei; o familie cu adevărat fericită.

Creierul înșelător - Jason Tougaw 2022-01-04

În ce fel își transpun experiențele într-o poveste cei care sunt diferiți de noi? Dacă viziunea lor despre viață nu corespunde cu a noastră, cum

arată literatura scrisă de ei, cum reușește ea să ne transmită un mesaj profund și să ne emoționeze? Jason Tougaw este o figură polivalentă. Pe lângă faptul că scrie, predă literatură la facultate. Dar nu te lăsa păcălit, nu e deloc un om rigid. În timpul liber lucrează ca DJ și lumea îl consideră o enciclopedie ambulată a muzicii new wave. - Los Angeles Times O carte fascinantă și o contribuție remarcabilă la un domeniu recent. - Yale University Press Creierul înșelător rămâne relevant fiindcă este primul studiu care schițează impactul neurocercetării asupra literaturii din secolul al XXI-lea. - The University of Chicago Press Pornind de la operele unor autori care explorează psihicul așa-numiților „neurodivergenți” sau fac ei înșiși parte din această categorie, Jason Tougaw pune în scenă un dialog mai puțin obișnuit, cel dintre neuroștiințe și literatură. Pe de o parte, Creierul înșelător abordează probleme care îi fascinează pe oamenii de știință ca, de exemplu, cum se transformă materia (cerebrală) în ceva imaterial (conștiința). Pe de altă parte, cartea aduce în discuție întrebări incomode, care ne privesc pe toți. Iar una dintre cele mai importante este următoarea: în lumina noilor descoperiri din neuroștiințe, mai putem vorbi despre un creier „normal”, „sănătos”, sau acesta nu a devenit decât o altă ficțiune construită cultural?

Incredibilul creier al adolescentului - BETTINA HOHNEN 2022-05-10

Această carte este o lectură obligatorie pentru părinții, profesorii și mentorii adolescenților, care își doresc să-i ajute pe tineri să-și atingă potențialul maxim. Scrisă de o echipă de psihologi dinideni, lucrarea vă prezintă o serie de strategii aplicate și testate deja. Ele vă vor ajuta să construiți relații puternice și să vă îmbunătățiți considerabil comunicarea cu tinerii, pe măsură ce aceștia se dezvoltă, învață și cresc. Conform autoarelor, „creierul adolescentului” este unic ceea ce vă oferă o oportunitate Incredibilă de a-i încuraja pe tineri să evolueze mai mult și să se schimbe în mod pozitiv. Tot acum este și momentul în care adolescenții sunt deosebit de sensibili și de vulnerabili. De aceea, cartea vă prezintă și diferite tehnici de comunicare eficientă cu aceștia fără a le afecta negativ stima de sine. De asemenea, aid veți găsi o mulțime de sfaturi despre ce să spuneți și ce să nu spuneți, precum și despre cea mai potrivită atitudine pe care să o adoptați zi de zi față de adolescenții voștri. Informațiile prezentate de autoare provin atât din cele mai recente cercetări în domeniul neuroștiințelor și al psihologiei, cât și din anii de practică clinică și din experiența lor ca părinți. Cunoștințele acestora au fost acumulate în cei peste 20 de ani de activitate pe care au desfășurat-o la Spitalul „Great Ormond Street” și la University College din Londra. Cartea are o bază științifică solidă, dar este scrisă într-o manieră accesibilă tuturor celor interesați de acest subiect.

Traumă, anxietate și iubire. Constelarea intenției: calea către o autonomie sănătoasă - Franz Ruppert 2019-01-01

De ce sunt mai anxioși oamenii traumatizați? Ce-i face să treacă mult mai rapid în stări de disociere psihică decât oamenii care nu au fost răniți? Cum îi ajutăm să se desprindă din relațiile simbiotice și să renunțe la iluziile de iubire? În volumul de față Franz Ruppert prezintă cum, prin metoda „constelării intențiilor”, oamenii pot fi ajutați să se desprindă, atât la nivel practic, dar și psihic, de părinții traumatizanți - care, la rândul lor, au fost traumatizați - și să elimine treptat relațiile simbiotice din sistemul lor familial. Numeroase studii de caz ilustrează modul în care se poate lucra psihoterapeutic cu diferite tipuri de traume, de la traumele existențiale, la traumele simbiotice și de atașament, pentru a redobândi sănătatea psihică. Cartea se va dovedi utilă studenților, psihologilor, psihoterapeuților și tuturor celor interesați de sănătatea psihică și fizică.

Innovative Instruments for Community Development in Communication and Education - Gheorghe Clitan 2021-12-31

The multiple facets of this volume belong to five large themes. The first theme, that of persuasion and manipulation, is studied here through electoral campaigns (i.e., mental filters used in voting manipulation, the mechanisms of vote mobilisation, manipulation and storytelling models). The institutionalization of education represents the second theme, approached here through specific interdisciplinary instruments: the intersection of higher education with public learning, the answers of the

knowledge society to the issues of contemporary work problems, the institutional relationships used to solve educational problems specific to childhood and adolescence, as well as the role of media competencies in professional development. The third theme is related to the inheritance and transmission of cultural identity, instrumentalized through issues such as: the duty of intergenerational justice with regard to cultural heritage, education and vocational training in library science, the social inclusion role of public and digital libraries. The collective and cultural identity of communities represents the fourth large theme, being approached through a triple perspective: the philosophical background of restoring the political dignity of communities, the communication space as a point of a needle towards the community space, and the communicational issue of the European capital of culture programmes. Lastly, the fifth theme belongs to practical and applied philosophy, specifically philosophical counselling, debating issues such as: the identification of the communicational background for this type of counselling, the secular approach to the problem of evil from a philosophical counselling perspective, the discussion of Platon's attitude towards suicide and of frank speech in the Epicurean school, the socio-anthropological perspective of immortality, as well as the formal approach of the relationship between real and imaginary.

Alimentația pentru un creier sănătos - David Perlmutter 2017-02-09
Cum să aveți o floră intestinală sănătoasă pentru a vă proteja de demență, ADHD, autism, cancer, diabet și alte afecțiuni grave Toate bolile încep în intestine Copilul dumneavoastră are ADHD sau autism? Suferiți de astm, oboseală cronică, depresie și anxietate, insomnii, hipertensiune arterială? Potrivit celor mai recente studii științifice, flora intestinală ne afectează starea de spirit, libidoul, metabolismul, imunitatea și chiar percepția asupra lumii și claritatea gândirii; contribuie la faptul dacă suntem grași sau zvelți, energici sau apatici și poate fi considerată un organ în adevăratul sens al cuvântului, jucând un rol la fel de important, în ce privește starea de sănătate, ca inima, plămâni, ficatul și creierul. Autorul ne arată că nici un remediu farmaceutic nu se poate compara cu alimentația în ceea ce privește controlul bacteriilor intestinale, recomandând o dietă și un program simplu în șase pași pentru resetarea și reînnoirea microbiomului, care vor face minuni în tratamentul a numeroase afecțiuni neurologice, de la autism la Alzheimer și scleroza multiplă.

Povestea creierului - Alexandru Babes 2022-10-04

Între toate provocările cu care s-a confruntat știința, înțelegerea felului în care percepem, simțim și gândim a avut pesemne istoria cea mai sinuoasă și cel mai grav afectată de prejudecăți, dogmatism, interdicții și tentații nesăbuite. Au trebuit să treacă peste două mii de ani de speculații și cercetări empirice, din vremea când Aristotel credea că sediul sufletului e inima, pentru a căpăta o imagine despre alcătuirea și funcționarea creierului – imagine încă aproximativă, din cauza complexității creierului, dar pe baza căreia, de pildă, pacienți paralizați pot învăța să controleze un braț robotic. Profesorul Alexandru Babeș, eminent specialist în neuroștiințe, spune povestea acestei aventuri a cunoașterii începând din Antichitatea greacă, în termeni accesibili cititorului neinițiat, însoțind-o cu numeroase ilustrații, relatând întâmplări uimitoare și făcând portrete memorabile protagoniștilor ei. „În această carte nu mi-am propus să scriu despre felul în care funcționează creierul, ci mai curând despre istoria încercărilor noastre de a-l înțelege. Din Antichitatea greacă și până spre jumătatea secolului XX, povestea creierului a inclus tot felul de personaje exotice, dispute însuflețite, accidente oribile și chirurghi pregătiți să opereze un organ pe care erau departe de a-l înțelege. Evoluția reprezentării creierului în conștiința noastră este exemplară nu atât pentru obiectul studiat în sine, cât pentru ideea de investigație științifică.”
— ALEXANDRU BABEȘ

Totul despre anxietate - Carrie Lewis 2022-04-29

Nu doar adulții suferă de anxietate. Descoperă în paginile acestei cărți frumos ilustrate principalele manifestări ale anxietății, prezentate pentru copii. Hai să înțelegem fobiile, atacurile de panică și stresul și... cine știe?! Poate chiar facem pace cu Bau-Bau. O resursă accesibilă pentru toți cei interesați de sănătatea mintală. – Publishers Weekly O carte frumos ilustrată, din care copiii vor afla cum să își exprime în cuvinte gândurile și emoțiile și vor înțelege unele dintre motivele pentru care simt ceea ce simt. – Ben Sedley, psiholog clinician O introducere solidă în gestionarea anxietății. – Kirkus Reviews Anxietatea. Este o emoție care se ivește aproape în fiecare zi, manifestările ei mergând de la grijile obișnuite până la o frică puternică, atunci când avem de-a face cu un lucru înspăimântător, și ajungând la tulburările de anxietate cu care se confruntă mulți dintre copii. Dar de ce apare anxietatea? Și ce putem face atunci când se întâmplă? Totul despre anxietate abordează aceste

întrebări din toate unghiurile posibile. Cititorii cu vârste cuprinse între 8 și 14 ani vor afla din paginile ei ce se întâmplă în creierul și în sistemul lor nervos central atunci când se simt anxioși. De asemenea, vor descoperi cauzele anxietății din perspectivă evoluționistă, precum și că apariția ei nu este întotdeauna un lucru rău. Dar, cel mai important, copiii vor descoperi strategii noi pentru a-și gestiona anxietatea, astfel încât să învețe că se poate trăi cu ea.

Aforisme și pamflete - George Tuică 2022-03-29

O culegere edificatoare de aforisme și pamflete, din care nu lipsesc umorul, inteligența vie, ascuțită.

Introducere în NLP. Ediția a II - a - Joseph O'Connor

Fără îndoială că programarea neurolingvistică a devenit astăzi, în multe cercuri sociale și profesionale, mai populară decât psihologia clasică sau psihanaliza. Dar cu ce contribuie ea la îmbunătățirea performanțelor și a stării de spirit generale? Joseph O'Connor și John Seymour prezintă, cu onestitate și cu o capacitate de sinteză impresionantă, o multitudine de subiecte și de tehnici abordate de NLP de-a lungul deceniilor. NLP-ul se bazează pe ultimele descoperiri din domeniul psihologiei: de fapt, e vorba despre tehnici străvechi de transformare a personalității (meditație, vizualizare etc.), al căror sens științific a fost clarificat abia de jumătate de secol încoace. Dar autorii ne avertizează că nu e chiar atât de simplu, că totul trebuie gândit și aplicat contextual, ținând cont de scopurile și idealurile fiecăruia. Dincolo de caracterul ei explicativ, Introducere în NLP este o invitație la înțelepciune, echilibru și bună măsură în toate. Fiindcă, odată ce pătrunzi în tainele tehnicilor prezentate aici, înțelegi că ești parte dintr-un întreg, că succesul durabil vine doar din comunicarea și conviețuirea armonioasă cu ceilalți. JOSEPH O'CONNOR, unul dintre cei mai cunoscuți profesori de training și coaching din întreaga lume, este autor a peste 15 cărți, traduse în peste 25 de limbi. A lucrat, în calitate de trainer și consultant, cu mai multe companii și organizații de prestigiu precum Citibank, HP Invent, United Nations Industrial Development Organisation (UNIDO). A asigurat consultanță în proiecte de cooperare industrială pentru țările în curs de dezvoltare. A predat în America de Nord și în America Latină, la Hong Kong și Singapore (unde a primit medalia Institutului National Community Leadership), în Noua Zeelandă și în majoritatea țărilor europene. În calitate de profesor invitat, a ținut cursuri de NLP la Universitatea din Santa Cruz, California. La Curtea Veche Publishing au mai apărut de același autor: NLP și relațiile de cuplu (împreună cu Robin Prior); Coaching cu NLP. Cum să fii un coach de succes (împreună cu Andrea Lages) și Manual de NLP.

Manual de utilizare a creierului - Hall L. Michael 2013

Enciclopedia asistenței sociale - George Neamțu 2016-07-27

Elaborată de un colectiv de cadre universitare, specialiști din sistemul de asistență socială sau din sectoare complementare, Enciclopedia asistenței sociale este prima lucrare de acest gen apărută în România. Cei peste două sute de termeni selectați – concepte, teorii, tehnici utilizate, organizații și valori ale profesiei de asistent social – sunt analizați în detaliu, pornind de la aspectele etimologice și încheind cu rolul său aplicațiile pe care le au în ariile corespunzătoare. Tematicile au fost abordate ținându-se cont atât de contextul și principalele orientări în domeniu la nivel internațional, cât și de situația din plan național, cu referiri permanente la condițiile, legislația, politicile sociale aplicate și istoricul profesiei. Diversitatea datelor furnizate recomandă lucrarea ca instrument de lucru indispensabil pentru studenții și profesorii de la facultățile de profil, dar și pentru angajații din cadrul instituțiilor de asistență socială, organizațiilor filantropice sau nonguvernamentale.

Zorii limbajului - Sverker Johansson 2022-07-12

Traducere de Cristian Iscrulescu Comunicarea articulată, în cuvinte și fraze, pare să fie ceea ce ne distinge cel mai pregnant de restul lumii vii. Dar când și unde au început oamenii preistorici să vorbească? Ce își spuneau? Cum arăta limbajul la originile lui și ce anume l-a făcut posibil? Multă vreme, lingviștii s-au ținut departe de întrebări de acest fel, considerându-le în afara teritoriului investigabil, dar astăzi ele pot fi abordate cu mijloacele științei. În Zorii limbajului, Sverker Johansson prezintă stadiul actual al cercetărilor și principalele teorii actuale privind modul în care Homo sapiens a devenit singura ființă vorbitoare. Cu argumente din arheologie, antropologie, genetică, neurologie, apelând inclusiv la robotică și IT, savantul suedez atribuie un rol central, în această transformare, încrederii reciproce și cooperării caracteristice speciei umane. „Pentru a-i înțelege originea, trebuie să înțelegem limbajul însuși, structura și natura lui, dar trebuie să înțelegem și natura omului și originea sa evolutivă. Trebuie să înțelegem cum gândim și cum ne funcționează creierul. Pentru a răspunde la întrebarea de ce oamenii posedă limbaj trebuie să acordăm atenție unei mulțimi de domenii diferite

- nu numai lingvisticii pure, ci și biologiei evoluționiste, paleoantropologiei, arheologiei, primatologiei, geneticii, anatomiei, etologiei, neuroștiințelor, cercetărilor din domeniul cogniției, psihologiei și antropologiei sociale, pentru a nu le menționa decât pe cele mai importante.” — SVERKER JOHANSSON

CREIERUL SĂNĂTOS - William Sears 2022-06-16

Faimosul doctor de familie William Sears și renumitul neurolog Vincent M. Fortanasce vă prezintă un ghid accesibil persoanelor de orice vârstă, deosebit de util în menținerea sănătății optime a creierului. Autorii oferă diferite instrumente de tratare a depresiei, a anxietății și a ADHD-ului, inclusiv de prevenire a bolii Alzheimer și a demenței. Creierul este un organ complex, responsabil pentru gândurile, sentimentele, speranțele și visurile noastre. Dar este vulnerabil la o serie de provocări mintale și emoționale cu impact negativ asupra calității vieții, care pot duce la anumite dezechilibre. Vestea bună este că readucerea creierului la un echilibru optim se face mai ușor decât credeți, cu sau fără medicamente. Autorii explică: • Cum CEEA CE gândim poate schimba felul ÎN CARE gândim. • Rolul neuroinflamației și modul în care nutriția și activitatea noastră o pot inversa. • Care medicamente îmbunătățesc sau diminuează capacitatea creierului de a se vindeca singur. • Cum vă puteți îmbunătăți memoria și învățarea și cum puteți preveni afecțiunile comune ale creierului. • Cum să adaptați instrumentele descrise la nevoile creierului dumneavoastră. Această carte vă va fi un bun ghid în recuperarea personală, fie că vă confrunțați cu o simplă epuizare psihică, fie că vă luptați cu o boală diagnosticată. Va contribui, într-un mod sigur și eficient, la îmbunătățirea echilibrului mintal și emoțional, la o viață mai fericită și mai sănătoasă!

Antrenați-vă și protejați-vă creierul - Nicolas Franck 2016-06-14

Modul de viață ne influențează performanțele creierului? Zeci de studii de specialitate citate în această carte o demonstrează: împletirea activităților intelectuale, fizice și sociale este cea mai bună armă împotriva uzurii cerebrale normale. Nu suntem lipsiți de resurse în fața înaintării în vârstă și a bolilor. Da: memoria, atenția, funcțiile executive, emoțiile, performanțele cognitive pot fi îmbunătățite prin alimentație, sport, muzică și cultivarea relațiilor sociale. Muzica ameliorează judecata, ne face mai altruști și diminuează durerea. Unele activități individuale, precum lectura sau căutarea activă de informații pe internet pot fi foarte stimulante. Iar o alimentație echilibrată, bogată în vitamina E, care are o importantă acțiune antioxidantă, este indispensabilă. Nu uitați: și creierul are nevoie să fie antrenat!

Incognito. Vietile secrete ale creierului - David Eagleman 2016-04-11

Cartea anului pentru New York Times, Houston Chronicle, Boston Globe, Scientific American, Wall Street Journal, Amazon și Goodreads. Traduceri în peste 20 de țări. Dacă mintea conștientă reprezintă doar vârful aisbergului din ceea ce înseamnă activitatea cerebrală, atunci cu ce se ocupă restul creierului uman? Și cine pe cine conduce oare în tandemul om-creier? Specialistul în neuroștiințe David Eagleman plonjează în adâncimile subconștientului omenesc, care are o „viață personală” tainică și foarte intensă, și demontează piesă cu piesă mașinăria care generează gândirea, comportamentul și credințele unui individ – mașinărie inaccesibilă de altfel, în cea mai mare parte. Sunt demolate cam toate ideile de-a gata după care ne ghidăm, că e vorba despre normalitate, identitate, moștenire genetică, educație, culpabilitate, dependență de droguri, infidelitate, autocontrol și alte asemenea concepte despre care nu știm, de fapt, mai nimic. „Cercetător și scriitor extraordinar de entuziast, ambițiosul Eagleman urmărește să provoace în știința minții aceeași revoluție pe care a stârnit-o Copernic în cunoașterea astrilor.” (New York Observer)

Computerul și creierul - John von Neumann 2022-09-05

John von Neumann a fost un matematician de referință al secolului al XX-lea și una dintre cele mai riguroase minți care s-au aplecat vreodată asupra organizării computaționale a creierului. Această carte clasică, ultima pe care a scris-o și publicată postum, prezintă o comparație sofisticată, deschizătoare de drumuri la momentul apariției sale și totodată vizionară dacă ne gândim la accelerarea tehnologiei de la von Neumann încoace, până la inteligența artificială, al cărei precursor autorul poate fi considerat. Scrisă inițial pentru Prelegerile Silliman de la Yale, lucrarea face o analogie între mașinile de calcul și creierul uman. Expunerea punctelor de vedere ale lui John von Neumann asupra inteligenței mașinii și a celei biologice este de o claritate și o precizie fără precedent. Concluzia? Creierul funcționează atât digital, cât și analogic, dar are și propriul limbaj statistic, diferit de cel al calculatoarelor construite de om.

Ajută-ți copilul să învețe - Carol Vorderman

După o sută de ani, Primul Război Mondial continuă să ne fascineze și să

ne îngrozească. Acest volum, cu o prefață de profesorul Hew Strachan, scris de trei istorici de renume, cuprinde luptele de pe toate teatrele de război și investighează câteva dintre poveștile neistorisite ale conflictului. Studiază umilirea Rusiei la Tannenberg, în timp ce marile bătălii de pe frontul de vest - de pe Somme, de la Ypres, de la Verdun, din pădurea Belleau - și memorabilele campanii din Palestina, Italia și Africa sunt explorate prin raportarea la cauzele lor și la fundalul războiului. Noua tehnologie și tactică adoptate în urma stagnării de pe linia frontului, care a dus la crearea a sute de kilometri de tranșee, sunt dezvăluite și cercetate, autorii explorând în paralel viețile civililor și soldaților prinși în conflictul armat, pe baza unor relatări din sursă directă, care oferă o imagine emoționantă și prezintă particularitățile personale a fiecărei biografii în peisajul ororilor Marelui Război.

Creierul și inteligența emoțională - Daniel Goleman 2022-04-27

Care este legătura dintre creativitate, motivație, stres, empatie și neuroplasticitate și inteligența emoțională? Potrivit lui Daniel Goleman, pentru a lua o decizie bună, avem nevoie de sentimente referitoare la ceea ce gândim. Ideile și cercetările științifice pe care le prezintă în acest volum sunt foarte importante în climatul economic actual - procesul de luare a deciziilor este crucial pentru orice lider. Cartea sa abordează acea parte a biologiei creierului care susține funcționarea componentelor inteligenței emoționale, printre care conștiința de sine, empatia, autocontrolul și creativitatea! - Jennifer Ringler Cartea lui Daniel Goleman este ideală pentru pedagogii care încearcă să înțeleagă atât sistemul emoțional al elevilor, cât și pe al lor. Autorul dezvăluie caracteristicile definitorii ale inteligenței emoționale, care o diferențiază de IQ. Pe baza observațiilor sale și a descoperirilor oamenilor de știință din diverse domenii, Goleman stabilește care sunt conexiunile dintre ariile cerebrale și componentele inteligenței emoționale. - Lauren O'Neil În 1995, chiar înainte să apară cartea mea, "Inteligența emoțională", îmi amintesc că mă gândeam că materialul ar reprezenta o reușită dacă într-o zi s-ar întâmpla să aud doi străini vorbind și unul să folosească sintagma „inteligență emoțională”, iar celălalt chiar să știe ce înseamnă aceasta. Acest lucru ar presupune că noțiunea de inteligență emoțională (...) a devenit o memă, o idee nouă, o parte componentă a culturii actuale. Așteptările mi-au fost cu mult depășite. Inteligența emoțională s-a dovedit a fi un model influent în domeniul educației sub forma învățării socio-emoționale, este recunoscută ca fiind un ingredient de bază în leadershipul de excepție și, în egală măsură, un aspect necesar unei vieți împlinite. Daniel Goleman În ultimii ani, cunoștințele despre bazele neurologice ale inteligenței emoționale s-au înmulțit considerabil datorită noilor studii din neuroștiințe. În această carte, Daniel Goleman reunește cele mai relevante informații despre dinamica neuronală care susține formarea și dezvoltarea abilităților ce depind de inteligența emoțională. Veți descoperi: diferențele dintre inteligența emoțională și IQ; dinamica neuronală a creativității; starea ideală a creierului pentru a atinge performanțe optime; ce este creierul social; radarul etic al creierului; creierul 2.0 - creierul în era web-ului; metode de gestionare a stresului; tehnicile de perfecționare a inteligenței emoționale; aplicațiile acestor cercetări în coaching, management, resurse umane și educație.

INVESTIGÂND PATRIMONIUL CULTURAL - 2021-01-01

Odată creat și mai apoi transmis, orice produs sau bun cultural tinde să devină, treptat și urmând un proces aproape natural, un bun cu valoare identitară, fie particulară fie universală, adică, de fapt, o formă de patrimoniu. Ce este patrimoniu cultural și cum se constituie el? Care este natura reprezentărilor și proceselor formative ale patrimoniului? Cum influențează noile mijloace de comunicare și socializare, noul mediu socio-economic, reprezentările ce îl alcătuiesc? Care este natura relației dintre patrimoniu cultural și mecanismele identitare? Cum pot fi caracterizate diferitele tipuri de identități în cadrul unei astfel de relații și care-i sunt mijloacele de reprezentare specifice? Iată tot atâtea întrebări care au stat la baza unei cercetări aprofundate cu privire la definirea și implicațiile patrimoniului cultural în viețile noastre, ale cărei răspunsuri îmbracă forma contribuțiilor ce alcătuiesc prezentul volum.

F*ck! De ce nu mă schimb? - Gabija Toleikyte

Renunță pentru totdeauna la obiceiurile proaste și transformă-ți viața cu ajutorul acestei cărți revoluționare. Cei mai mulți vrem să schimbăm ceva la noi — răspunsul la stres, greutatea, relațiile sau performanța la locul de muncă. Schimbarea e dificilă și solicitantă, însă nu imposibilă cum am putea crede. Inovatoare și solid documentată, F*ck! De ce nu mă schimb? ne poartă într-o călătorie prin fascinantul univers al creierului uman, apelând la știință și analiza comportamentală pentru a ne arăta cum să procedăm ca schimbările pe care le facem să fie de lungă durată. Din capitolele cărții, vom afla: - De ce anume are nevoie creierul pentru a-și crea obiceiuri noi - Care sunt cele 8 tipuri de emoții și cum le putem

controla - Puterea magică a motivației și cum o putem crește - Modurile simple de a ne spori productivitatea - Secretul prin care să ne consolidăm relațiile Dr. Gabija Toleikyte este specialistă în neuroștiințe, conferențiar și coach în afaceri și performanță. În prezent, predă psihologia la Sheffield Hallam University. Și-a luat doctoratul la University College London, iar descoperirile sale au fost publicate într-una dintre cele mai importante reviste științifice, Nature Neuroscience. De asemenea, dr. Gabija Toleikyte este vorbitor TEDx și articolele ei au fost publicate în The Guardian.

Omul care își confundă soția cu o pălărie - Oliver Sacks 2012-08-13

Un profesor de muzică își confundă (la propriu) soția cu o pălărie. Un bărbat nu-și recunoaște propriul picior. O femeie nu mai știe ce înseamnă stânga. Persoane considerate retardate mintal dovedesc capacități ieșite din comun. Toate aceste bizarerii sunt cazuri neurologice reale, cu care s-a confruntat doctorul Oliver Sacks. 24 de asemenea povestiri alcătuiesc o imagine asupra minții omenești - am fi tentați să spunem: asupra patologicului, dacă am putea trasa o frontieră netă între normalitate și patologie. Cu veritabil talent literar (e scriitor în toată puterea cuvântului), Oliver Sacks nu se aventurează să tragă concluzii și să eticheteze, ci prezintă un tulburător spectacol al minții. Omul care își confundă soția cu o pălărie s-a bucurat de un răsunător succes în lumea întreagă și în cele mai diverse medii intelectuale și artistice. Pornind de la cartea doctorului Sacks, Michael Nyman a compus, în 1986, o operă, iar regizorul Peter Brook a pus în scenă, în 1993, un celebru spectacol de teatru.

Memoria Inteligentă - Joshua Foer 2016-02-08

Un om obișnuit irosește cam 40 de zile pe an pentru a compensa lucrurile pe care le-a uitat. O astfel de persoană era și jurnalistul American Joshua Foer... până în 2005, când a asistat la Campionatul de Memorare al Statelor Unite cu intenția de a scrie un articol pentru o revistă. Fascinat de performanțele „atleților minții”, a început să se antreneze în tehnici de memorare, ajutat de Ed Cooke, un tânăr maestru european. A ajuns să stăpânească metode vechi de mii de ani - precum palatul memoriei - folosite de Cicero și de alți mari oratori ai Antichității, dar și de învățații Evului Mediu. După numai un an, Foer a devenit campionul la memorare al SUA, uimind o lume întreagă. Cartea de față este povestea transformării sale dintr-o persoană obișnuită, care uită unde a pus cheile de la mașină (sau chiar mașina), într-un as al memorării, capabil să retina ordinea cărților dintr-un pachet de joc în cinci minute și să spună pe de rost sute de zecimale ale numărului pi. Scrisă cu mult umor și cu inteligență, cartea este o pledoarie pentru redescoperirea lumii în care trăim și pentru autodepășire. Absolut fenomenală... Cartea ne reamintește că pornim cu toții cu același bagaj; contează ce facem cu el pe drum. Bill Gates Captivant... Narațiune inteligentă și amuzantă și, ca și lucrările lui Oliver Sacks, extrasă dintr-un umanism profund. The New York Times Calm. Cum să-ți găsești liniștea într-o lume stresantă și agitată - Gayatri Devi 2016-08-19

Într-o lume saturată de tehnologie și supusă unor transformări rapide, în care ne confruntăm în permanență cu prea multe alegeri de făcut și cu sarcini multiple de realizat, calmul de care avem nevoie pare tot mai greu de atins. Strămoșii noștri foloseau mecanismul luptă-sau-fugi pentru a se proteja de prădători; astăzi, noi îl folosim zilnic ca să facem față situațiilor de criză. Rezultatul este stresul cronic și incapacitatea de a fi calmi, ceea ce ne împiedică să funcționăm la întreaga noastră capacitate. Autoarea ne arată, în această carte documentată științific, cum să ne folosim de puterea sistemului nostru natural de relaxare pentru a scăpa de migrene, dureri de gât, probleme gastrointestinale, tulburări de somn sau chiar pentru a face mai bine față dificultăților vieții. Nu avem nevoie de medicamente, ci doar de câteva tehnici ușor de pus în practică și care vor sparge cercul vicios al stresului. Rețeta eficientă pentru o viață mai fericită!

Viitorul minții umane. O investigație științifică pentru înțelegerea și îmbunătățirea capacității minții - Michio Kaku 2017-01-13

O investigație științifică pentru înțelegerea și îmbunătățirea capacității minții Viitorul minții umane aduce un subiect rezervat cândva exclusiv domeniului science-fiction într-o realitate nouă și surprinzătoare. Acest tur de forță științific dezvăluie cercetările uimitoare care se efectuează în laboratoarele de top din lumea întreagă - toate bazându-se pe ultimele descoperiri din neuroștiință și fizică - incluzând experimente recente în telepatie, controlul minții, telechinezie și înregistrarea amintirilor și a visurilor. Lectura acestei cărți este o aventură uimitoare nu doar pentru fanii SF, ci și pentru pasionații de fizică, medicină, neuroștiință, care vor descoperi aici vastele posibilități ale creierului uman. „Kaku are darul de a explica idei incredibile de complexe într-un limbaj pe care-l poate înțelege și un cititor neavizat.” - San Francisco Chronicle

Citorind. Hic et nunc - Florentin Smarandache 2015-02-09

Lecturile ecletice propuse în acest jurnal de lecturi vorbesc, inevitabil, și

despre realizatorul selecției, profesorul Florentin Smarandache.

Manual de utilizare a creierului - L. Michael Hall 2012

Puterea Creierului - Daniel G. Amen 2020-05-20

Purtăm un adevărat război pentru sănătatea noastră. Dar putem riposta. Războiul pentru propria sănătate se pierde sau se câștigă în mintea noastră, prin deciziile pe care le ia creierul în fiecare zi, clipă de clipă. Când creierul funcționează bine, avem șanse mult mai mari de a lua decizii eficiente, care ne permit să ne concentrăm cu precizie, să avem energie și să fim sănătoși. Dacă funcționarea creierului este perturbată, dintr-un motiv sau altul, suntem mult mai predispuși să luăm decizii proaste, care ne răpesc energia, capacitatea de concentrare, buna dispoziție, memoria și sănătatea, ducând la degradarea noastră precoce și la probleme de sănătate pentru urmașii noștri. Dr. Daniel Amen, „cel mai popular psihiatru al Americii”, a conceput un program destinat oamenilor care vor să se simtă și să arate cât mai bine, cât mai mult timp posibil, precum și celor care vor să exceleze într-un domeniu de activitate, la muncă și în relațiile lor. Adoptarea acestui mod de viață ne va spori capacitatea de a lua decizii, ne va adânci sentimentul puterii personale și ne va ajuta să ne îmbunătățim: • Energia • Concentrarea • Starea de spirit • Memoria • Greutatea • Relațiile • Munca • Starea generală de sănătate

Ramai ager - Sanjay Gupta

Conține un program personalizat de 12 săptămâni „Există o graniță, dincolo de care putem îmbunătăți semnificativ viața omului, iar «Păstrează-ți mintea ageră» este un manual introductiv foarte util pentru oricine dorește o mai bună înțelegere a funcționării creierului și a modului în care să păstreze această funcționare optimă.” — Bill Gates, Co-Președinte, Bill & Melinda Gates Foundation Pe parcursul întregii noastre vieți, căutăm modalități de a ne menține mintea ageră și productivă. Dr. Sanjay Gupta, neurochirurg, ne oferă opinii ale oamenilor de știință din toată lumea, ale căror cercetări revoluționare te pot ajuta să îți intensifici și protejezi funcționarea creierului, și să îți păstrezi sănătatea cognitivă la orice vârstă. „Păstrează-ți mintea ageră” discreditează miturile despre înaintarea în vârstă și deteriorarea cognitivă, explorează dacă există „cel mai bun” regim alimentar și de exerciții fizice pentru creier și explică dacă este mai sănătos să joci jocuri video, care îți testează memoria și viteza de procesare, sau să te angajezi în interacțiuni sociale mai intense. Descoperă ce putem învăța de la persoanele cu un „supercreier” care, la vârsta de 80 sau 90 de ani, nu dau semne că vor să reducă viteza, precum și dacă medicamentele, suplimentele și vitaminele aduc beneficii. Dr. Gupta abordează și afecțiunile neurologice, în mod special boala Alzheimer, și răspunde tuturor întrebărilor referitoare la semnele și simptomele acesteia, învățându-ne cum ne putem menține sănătatea în timp ce îngrijim un partener cu deteriorare cognitivă. De asemenea, ne oferă un program personalizat de 12 săptămâni, care prezintă strategii practice de fortificare a creierului în fiecare zi. „Păstrează-ți mintea ageră” este un ghid de utilizare de care vei avea nevoie pentru a-ți menține mintea tânără și sănătoasă, indiferent de vârsta pe care o ai!

Terapia reflexologică aplicată în patologia femeii în toate etapele vieții - Chiruță Ion 2016-06-14

Stresul zilnic, alimentația necorespunzătoare și sedentarismul provoacă în cazul femeilor afecțiuni care, dacă nu sunt tratate corect, duc la o deteriorare gravă a stării organismului. În multe dintre aceste afecțiuni se poate utiliza cu succes terapia reflexologică - o alternativă eficientă la terapiile medicinei clasice. Acest ghid oferă o descriere detaliată a patologiei femeii și soluții profilactice și curative specifice pentru fiecare categorie de vârstă, completându-le cu numeroase ilustrații reprezentând diferitele zone reflexogene.

Supercreierul - Dr. Deepak Chopra 2014-04-07

Cum să-ți eliberezi puterea explozivă a minții pentru a-ți maximiza sănătatea, fericirea și starea de bine spirituală. „O carte șocantă... citiți-o cu atenție și procesați-o cu noul vostru supercreier.” - Dr. Wayne W. Dyer În contrast cu „creierul standard”, care îndeplinește sarcinile de zi cu zi, Chopra și Tanzi propun ca, printr-o creștere a conștiinței de sine și a intenției conștiente, creierul să fie învățat să-și depășească limitele actuale. Combinând cercetări de ultimă oră cu observații spirituale, Supercreierul explică modul în care se poate face acest lucru, demolând cele mai răspândite cinci mituri despre creier care îți limitează potențialul și arătându-ți metodele prin care poți: să-ți folosești creierul, în loc să-l lași să te folosească el pe tine; să creezi stilul de viață ideal pentru un creier sănătos; să reduci riscurile îmbătrânirii; să folosești conexiunea mintepentru a favoriza fericirea și starea de bine; să-ți accesezi creierul iluminat, calea de acces spre libertate și fericire; să învingi cele mai răspândite provocări, ca: pierderea memoriei, depresia, anxietatea și

obezitatea.

Competența - 2013-05-03

Dieta ketogenică. Un regim alimentar revoluționar care combate cancerul, stimulează activitatea creierului și crește nivelul energetic al organismului - dr. Joseph Mercola 2021-11-29

Dacă boala pornește ca urmare a unei disfuncții metabolice, tot ce trebuie să facem este să vindecăm această disfuncție. Cum însă? Este exact ceea ce vă va fi prezentat în această carte – cum să alegeți cu atenție substanțele nutritive și cum să folosiți diverse alte strategii inteligente care să declanșeze capacitatea înăscută a organismului de a preveni bolile și de a se autovindeca. Scopul pentru care am scris această carte este acela de a vă ajuta să înțelegeți cum funcționează corpul uman la nivel biologic și molecular într-un mod cât mai clar, simplu și rațional, bazat pe dovezi științifice, dar și pentru a putea să realizați voi înșivă propriul proces de refacere a mitocondriilor – un program pe care îl numesc Terapie Metabolică Mitocondrială (TMM). Pe scurt, TMM este un regim alimentar care ne ajută să ne modificăm metabolismul pentru a trece de la arderea glucozei la arderea grăsimilor drept combustibil primar pentru organism. TMM vă este recomandată în cazul în care vă confrunțați cu probleme grave de sănătate, cum ar fi cancerul, diabetul zaharat de tip 2, boli neurodegenerative (inclusiv boala Alzheimer sau alte forme de demență), obezitate etc., sau dacă doar sunteți preocupat de îmbunătățirea stării de sănătate și de încetinirea procesului îmbătrânirii.

Puterea creierului și uimitoarele sale capacități - Nathalie Delecroix
În această carte, autorii încearcă să pătrundă în misterele creierului datorită celor mai recente descoperiri în domeniul neuroștiințelor și al fizicii cuantice. Aceștia ne arată care sunt principalii neurotransmițători, care este rolul lor, cu ce „se hrănesc” ei, precum și care sunt consecințele disfuncțiilor lor. Nathalie și Jean-Marie Delecroix ne explică modul în care debutează boala Parkinson, maladia Alzheimer, diabetul, scleroza în plăci, stresul și ne ajută să ne protejăm de acestea. Cartea abundă în informații teoretice și sfaturi practice, fiind un adevărat ghid pentru îmbunătățirea capacităților creierului. Căci, cu cât ne folosim mai mult de el, cu atât mai bine funcționează acesta. Nefolosirea creierului înseamnă degradarea lui; iar capacitățile sale, contrar ideilor preconcepționate, nu scad, în mod fatal, odată cu înaintarea în vârstă. JEAN-MARIE DELECROIX este un renumit naturopat, având competențe în homeopatie, în medicina tradițională chineză și în medicina cuantică. El lucrează ca terapeut lângă Saulieu, în Burgundia, și la Grand-Charmont, în departamentul Le Doubs. Ține cursuri într-o școală de naturopatie și organizează conferințe și seminarii despre sănătatea fizică, psihică precum și de dezvoltare personală. A scris peste treizeci de cărți care abordează aceste teme. NATHALIE DELECROIX are competențe în igiena de viață și oferă consultanță în medicina naturistă.

Viitorul declasificat. Megatendințele care ne-ar putea distruge lumea - Mathew Burrows 2017-02-09

Când Mathew Burrows a început să lucreze pentru CIA ca analist de informații, acum 25 de ani, lumea părea înghețată. Dar, odată cu globalizarea și noile tehnologii a apărut și o lume în care schimbările sociale și politice se pot petrece într-o clipă, imprezibilul este o temă universală, iar puterea de a anticipa devine critică. În ultimii zece ani, activitatea lui Burrows în cadrul Consiliului Național de Informații al SUA a fost axată pe ajutorul acordat Statelor Unite în combaterea necunoscutului prin redactarea raportului Tendințe globale. Folosit de Casa Albă, de Departamentele de Stat, al Apărării și al Securității Interne, acest îndreptar fundamental despre viitor înglobează cele mai noi studii și date aflate la dispoziția guvernului. Burrows, pentru prima dată, a extins și a adus la zi cel mai recent raport privind tendințele globale, transformându-l într-un volum ce prevestește mișcările tectonice care ne vor conduce către 2030. În ce direcție se îndreaptă Orientul Mijlociu, Rusia și China? Vom trăi într-o lume a proliferației nucleare? Care sunt amenințările-cheie și ocaziile cu care se vor confrunta Statele Unite? Burrows folosește concluziile raportului pentru a răspunde acestor

întrebări presante și nu numai. De la realitățile urbanizării explozive și ale creșterii clasei de mijloc la nivel global, la mutarea spre est a centrului economiei mondiale și la sporirea numerică a tehnologiilor, Viitorul declasificat ne aduce aminte că fiecare aspect al vieții noastre este în continuă mișcare și că, dacă nu preluăm inițiativa pentru a dirija schimbările, rămânem la mila acestor evoluții.

Spune-mi adevărul, doctore! - Richard Besser 2014-09-02

Răspunsuri ușor de înțeles la cele mai importante și mai dificile întrebări legate de sănătate Pe cât de accesibil, pe atât de util, Spune-mi adevărul, doctore este ghidul de care avem cu toții nevoie. Identificând cantitatea uluitoare de informații eronate pe care se bazează multe decizii importante legate de sănătate, doctorul Besser este hotărât să ne spună adevărul. Nu se teme să conteste statutul și interesele din domeniul ocrotirii sănătății ca să ne ofere cunoștințele necesare pentru a prelua controlul asupra propriei noastre sănătăți. Cartea este organizată în șase categorii importante: dietă și nutriție, exerciții fizice și fitness, vitamine, suplimente și medicamente, cum să vindecăm bolile și rănilor, cum să ne descurcăm în lumea derutantă a medicinei, întrebări pe care ar trebui să le adresăm medicului. Oare e bine să iau zilnic o aspirină ca să previn o criză de inimă, un accident vascular cerebral sau cancerul? Dacă doctorii cer o mulțime de analize, înseamnă că sunt mai meticuloși? Chiar trebuie să fac exerciții fizice 30 de minute pe zi ca să fiu sănătos? „Dr. Richard Besser analizează cu profesionalism miturile din medicină, argumentele pro și contra legate de anumite terapii și, de cele mai multe ori, își exprimă fără echivoc poziția față de chestiunile abordate. Adesea, comentariile și sugestiile lui sunt surprinzătoare... Deosebit de utile sunt sfaturile care ne ajută să evităm efectele dăunătoare ale sistemului de ocrotire a sănătății și ale spitalizării.” – Publishers Weekly
Dr. Richard Besser zdrobește miturile și transformă informațiile prețioase în sfaturi care ne ajută să rezolvăm problemele, fiecare subiect încheindu-se cu o „Concluzie a doctorului”.

Ce ne spune creierul - V.S. Ramachandran 2020-04-28

Cum a evoluat gândirea abstractă? Ce este arta? De ce râdem? Ce anume ne determină identitatea sexuală? Ce este conștiința? Cum a evoluat limbajul? În ultimele două sute de ani s-au înregistrat progrese extraordinare în multe domenii ale științei. Dar în ce privește creierul, acesta este încă o enigmă. Celebrul neurolog V.S. Ramachandran, cunoscut pentru stilul extraordinar de intuitiv în care dezleagă enigme ale creierului uman și pentru conferințele sale TED, ne conduce într-o fascinantă călătorie, pornind de la cazuri bizare – precuale unor pacienți care se cred morți, pacienți care suferă de sindromul membrului-fantomă sau care nu îi mai pot recunoaște pe cei apropiați – și folosindu-se de acestea pentru a înțelege funcțiile unui creier normal. Explicând, într-un mod extrem de simplu chiar și pentru cititorul nevizat, cum este posibil ca o masă gelatinoasă de 1,3 kilograme pe care o poți ține în palme să își imagineze îngeri, să contemple sensul infinitului și chiar să își pună întrebări cu privire la locul său în cosmos, autorul ne arată că, atunci când vine vorba de modurile în care funcționează creierul, realitatea este chiar mai spectaculoasă decât ficțiunea

O zi din viața creierului - Susan Greenfield 2022-05-13

Cartea anului pentru publicațiile Sunday Times și Financial Times Ce se petrece în creierul nostru atunci când ne trezim, savurăm micul dejun sau un pahar de vin, ne plimbăm câinele, ne uităm la un ecran, visăm cu ochii deschiși sau dormim? Cunoscuta specialistă în neuroștiințe Susan Greenfield folosește date obținute din cercetările de ultimă oră în domeniu pentru a face lumină asupra misterului conștiinței umane și a felului în care creierul nostru dictează cine suntem. „O zi din viața creierului este o călătorie captivantă și edificatoare.” Revista Nature „Susan Greenfield este unul dintre puținii cercetători în domeniu care fac un efort serios pentru a investiga bogatul conținut al gândurilor conștiinței și al sentimentelor ce stau la baza fiecărei clipe a vieții noastre.” Clive Cookson, Financial Times „Cartea aceasta oferă indicii care te pun pe gânduri despre universul din interiorul capetelor noastre.” Rob Kingston, Sunday Times – Cartea de știință a anului