

CĂRȚI ESENȚIALE

Recomandări pentru bunăstare emoțională și relații sănătoase



cărturești
carte, ceai, muzică, dichis

CĂRȚI ESENȚIALE

Recomandări pentru bunăstare emoțională și relații sănătoase



cărturești
carte, ceai, muzică, dichis

Această broșură face parte din seria „Cărți esențiale”, un proiect Cărturești unde specialiști din diverse domenii recomandă cititorilor cărțile esențiale care ajută la o mai bună înțelegere a anumitor aspecte din viața lor.

Broșura este disponibilă în librăriile Cărturești în perioada 2020—2021.

Foto: Arhiva personală
Design: Artemisa Pascu



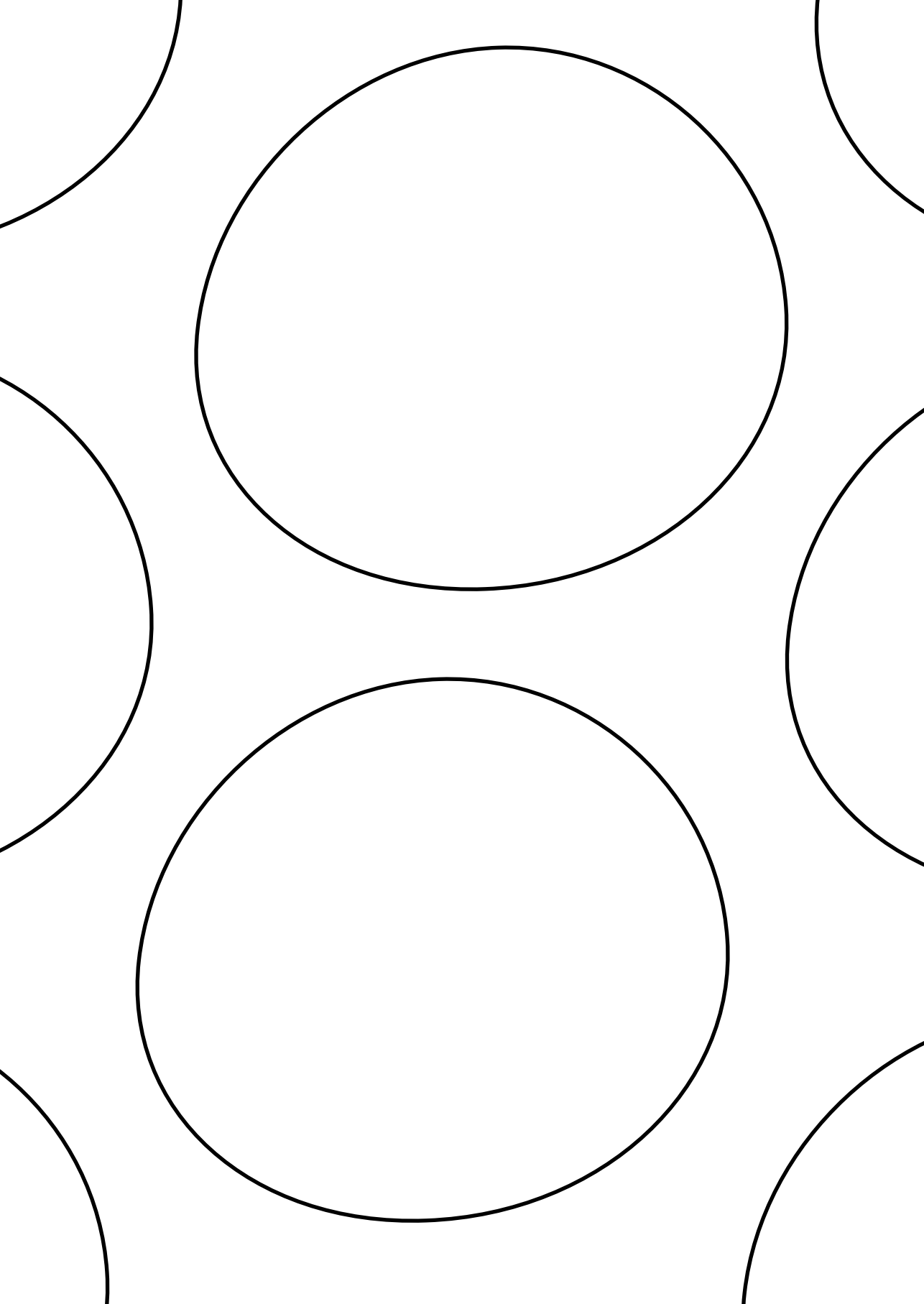
**Domnica
Petrovai**

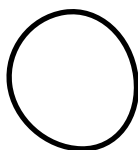
Psiholog și psihoterapeut

Este psiholog, psihoterapeut și CEO al Mind Education, organizație care are ca misiune contribuția la o lume mai echilibrată emoțional și mintal. Ea este totodată fondatoarea proiectului Școala pentru Cuplu, dedicat tuturor celor preocupați de relații sănătoase, și care oferă și dezvoltă servicii de terapie de cuplu și programe dedicate cuplurilor.

Domnica are o experiență de peste 20 de ani în consilierea și psihoterapia familiei și terapia cuplului. Autoare a cărții „[lubește și fii iubit/ă. \(Aproape\) totul despre relația de cuplu](#)”, Domnica este de asemenea consultant și trainer pentru companii private și școli care susțin relațiile sănătoase și bunăstarea emoțională a copilului, familiei și cuplului și care promovează relațiile sănătoase la locul de muncă.

mindeducation.ro
scoalapentrucuplu.ro





La baza sănătății noastre emoționale și relaționale stă o bună înțelegere a noastră și a celor din jur. Înțelegerea de sine are, însă, nevoie de cunoaștere. Alături de oamenii din viața noastră, cărțile ne îndrumă și ne ghidează și ele în acest proces. Prin ele descoperim alte perspective de gândire, ne înțelegem blocajele și descoperim soluții pentru nevoile noastre emoționale, învățăm cum să trăim o viață cu sens și în acord cu valorile noastre. Nu toate lecțiile de viață trebuie învățate prin propriile eșecuri sau suferințe. Dimpotrivă, marea lor majoritate pot fi prevenite sau scurtate, datorită cărților pe care le citim. Ele sunt martorii și ghizii evoluției noastre.

Domnica Petrovai

Cărți esențiale



1.

Arta subtilă a nepăsării

Mark Manson

κ dezvoltare personală

L-am descoperit pe autor citindu-i blogul personal și m-a încântat faptul că transpune știința despre subiecte de mare interes, cum sunt iubirea, eșecul, relațiile, munca sau fericirea, într-un limbaj accesibil. Autorul nu se sfiește să demitizeze multe subiecte, de la a trăi după principiul plăcerii până la ce înseamnă să ieși din zona de confort, și să îți ofere perspective atât de diferite și totodată, valide, față de ce credeai că sunt „adevăruri” incontestabile. O carte despre o viață mai bună în care încrederea, asumarea eșecurilor și congruența cu un set de valori profunde sunt fundamentale.



2.

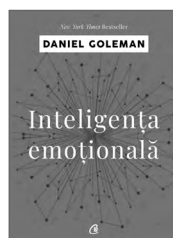
Femei care alergă cu lupii. Povești și mituri ale arhetipului femeii sălbatice

Dr. Clarissa Pinkola Estes

κ psihologia femeii

O carte pe care o recomand tuturor femeilor și bărbaților care își doresc să înțeleagă ce înseamnă procesul de descoperire a unei feminități sănătoase și mature. Pentru mine, ca femeie, a fost cea mai

bună lecție despre furie și trecut. O carte care merită recitită în diferite etape sau momente ale vieții pentru că îți dezvăluie alte înțelesuri de fiecare dată și te sprijină să îți trăiești viața de zi cu zi mai conștient și cu mai multă bucurie. Recomand cartea bărbaților pentru a înțelege femeia cu darurile și provocările vieții ei, pentru a o putea iubi și susține în propriul ei drum către o viață împlinită.



3.

Inteligența emoțională

Daniel Goleman

κ dezvoltare personală

Pentru mine, cartea este valoroasă pentru că autorul aduce în conversația și preocuparea noastră de zi cu zi emoția și rolul ei fundamental în a avea o viață împlinită. A conștientiza ce simți, a fi în contact cu tine înseamnă a-ți înțelege propriile nevoi, iar asta creează fundamentul relaționării cu ceilalți. O carte care te îndrumă în formarea acelor abilități esențiale ale relaționării și reglării emoționale care îți mențin starea de bine și te ajută să știi să clădești încredere în relații.



4.

Iubește și fii iubit/ă. (Aproape) totul despre relația de cuplu

Domnica Petrovai
κ **psihologia relației
de cuplu**

Este o carte pe care am scris-o din preocuparea mea personală de a înțelege iubirea și traiul în doi, conjugată cu experiența mea alături de foarte multe cupluri, precum și din dorința de a face accesibilă știința pentru a ne îmbunătăți viața. O recomand atât celor care sunt la început de relație, sau au deja mulți ani împreună, dar și celor care sunt „între relații” sau au trăit despărțiri dureroase pe care nu își doresc să le repete.

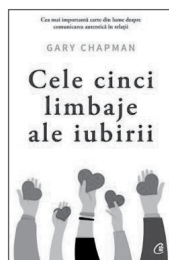


5.

Intelligenza erotica

Esther Perel
κ **sexualitate**

Sexualitatea este sursa noastră de vitalitate. Suntem ființe sexuale și avem cu toții nevoie de o viață sexuală satisfăcătoare, de dorință sexuală și plăcere. Pe de altă parte, cultura noastră nu ne-a oferit o educație sexuală adecvată, și asta face cu atât mai valoros textul unei autoare foarte cunoscute care a promovat înțelegerea și acceptarea sexualității în viața noastră. Este un text valoros pentru fiecare dintre noi, fie că ne dorim mai multă pasiune în viața noastră, că dorința sexuală a scăzut sau pur și simplu pentru a ne înțelege nevoile erotice mult mai profund.



6.

Cele cinci limbaje ale iubirii

Gary Chapman
κ **psihologia relației
de cuplu**

Pentru mine valoarea acestei cărți este că a apropiat foarte multe femei și bărbați de cunoaștere în iubire și relația de cuplu. Este un cadou binevenit și pentru că este un text care îți deschide apetitul pentru lecturi care te sprijină în propriul tău proces de înțelegere personală și a diferențelor în cuplu, și nu numai. Prin lectura acestei cărți realizezi cum multe dintre frustrările și dezamăgirile în cuplu își au sursa în lipsa de conștientizare a diferențelor și exprimarea lor directă. Înțelegerea propriilor nevoi și ale partenerului salvează multe căsnicii de suferințe, certuri și așteptări nerealiste.



7.

Cum să-ți reinventezi viața

**Jeffrey E. Young
Janet S. Klosko**
κ **dezvoltare personală,
autocunoaștere**

Este cartea care te ajută să dai sens prezentului prin cunoașterea trecutului. O carte pe care o citești și recitești mereu și de care vei avea nevoie mult timp de acum încolo. De ce? Pentru că te ajută să-ți înțelegi dezamăgirile din relații, de ce eșuezi și de ce faci anumite alegeri în muncă și iubire, de ce amâni și eviți și de ce ești nefericit/ă. Pentru cei care au citit-o este cartea care le-a adus, cu mult disconfort, cea mai profundă cunoaștere de sine. Este cartea care parcă vorbește

despre tine, ca și cum te-ar cunoaște. Este instrumentul pe care eu îl folosesc în munca mea de foarte mulți ani și este, pentru mulți, cartea care le-a schimbat viața cu adevărat. Și nu este nimic superficial când spun asta.



8.

Părinți liniștiți, copii fericiți

Dr. Laura Markham
κ **relația părinți și profesori și copii**

O carte pentru părinți și profesori care oferă instrumentele și cunoașterea de care au nevoie pentru a ști cum să răspundă nevoilor emoționale ale copilului, fără pedeapsă și într-un mod foarte concret. Textul oferă ceea ce avem nevoie ca părinți, multe exemple și soluții practice. Ce mai are valoros acest text este atitudinea autoarei față de părinți, plină de compasiune și înțelegere, fără a încuraja perfecționismul și tendința de a încerca să-ți crești copiii „ca la carte” și să aduni frustrări, vină excesivă și tensiuni în relația cu partenerul.



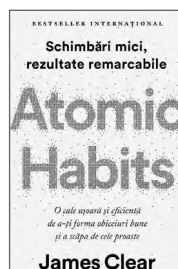
9.

Curajul de a fi vulnerabil

Brené Brown
κ **autocunoaștere, dezvoltare personală**

Trăind într-o cultură care percepe vulnerabilitatea ca o slăbiciune sau o exprimare

directă fără empatie a ceea ce simți, cred că avem nevoie cu toții de cartea lui Bréne Brown. Avem nevoie să învățăm să ne înțelegem, acceptăm și asumăm propria vulnerabilitate. Pentru că doar ea ne pune în contact profund cu propriile noastre nevoi. Textul este valoros și pentru că, alături de el, putem explora subiecte precum granițele personale, când și cum ne deschidem celorlalți, încrederea și loialitatea sănătoasă în relații.

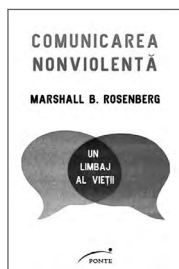


10.

Atomic habits

James Clear
κ **psihologie comportamentală**

Vă recomand cartea pentru toate momentele în care aveți nevoie de inspirație și instrumente în încercarea de a dobândi o nouă rutină sau un nou obicei sau dacă vreți să scăpați sau să eliminați anumite comportamente care vă sabotează. Și, mai ales, dacă încă credeți, poate deznădăjduiți sau resemnați, că „teoria ca teoria, dar practica ne omoară”, când vine vorba de o obișnuință pe care v-o doriți schimbată. Pentru mine aceasta este cartea care a oferit încredere, soluții și schimbări, de mult timp așteptate, atât de multor oameni pe care i-am întâlnit. Este o revelație pentru mulți.



11.

Comunicarea nonviolentă

Marshall B. Rosenberg
κ psihologie practică,
comunicare, relații
interumane

Contribuția acestui text este deosebită pentru că ne ajută pe fiecare dintre noi să ne înțelegem modul în care reacționăm când trăim o tensiune sau un conflict într-o relație. Lipsa abilităților de a gestiona cu înțelepciune divergențele și neînțelegerile duce la violență și agresiune, prin critică, judecată, reproșuri sau jigniri. Vă recomand această carte pentru că vă ghidează în a vă înțelege pe voi și ceilalți în momentele tensionate și vă sprijină să rămâneți aproape, cu propria vulnerabilitate, fără pedeapsă sau atac la persoană.



12.

Omul în căutarea sensului vieții

Viktor E. Frankl
κ memorii, jurnal,
psihologia emoțiilor

O carte valoroasă și acum, după atât de mulți ani de la apariția ei, pentru că te îndrumă în momentele de criză și continuă să îți vorbească în contextul unor experiențe traumatice. Mai ales acum, când trăim în timpuri de incertitudine și anxietate, avem nevoie de o astfel de lectură, pentru a ne da perspectivă și chiar contura soluții pentru ceea ce trăim. A ști cum să faci față crizelor și suferinței psihice este esențial pentru a menține o bună sănătate mintală și emoțională.

Această carte este o foarte bună alegere, deoarece nu doar alină durerea, însă vine și cu ghidaj, dar și cu o doză de speranță.

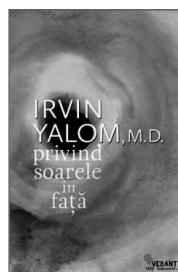


13.

Mica enciclopedie Hygge

Meik Wiking
κ lifestyle, stare de bine

Pentru că fericirea și starea de bine sunt universale, a ne uita la ce le conferă altora o stare de confort, intimitate și bucurie în viața de zi cu zi este o foarte bună sursă de inspirație. Veți regăsi în această mică enciclopedie lucruri pe care cu siguranță le faceți deja și pentru care merită să fiți recunoscători sau lucruri la care încă nu v-ați gândit și pe care ar merita să le includeți în viața voastră. Cu siguranță starea de bine este o abilitate care stă în puterea noastră într-o mai mare măsură decât ne-am putea imagina și a citi despre acest lucru ne poate aduce un plăcut sentiment de control asupra propriei noastre vieți.



14.

Privind soarele în față

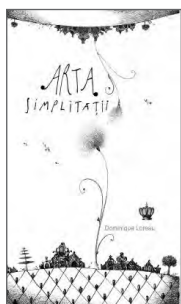
Irvin D. Yalom
κ psihoterapie,
filosofie practică

O carte profund personală, izvorâtă din confruntarea autorului cu ideea morții, „Privind soarele în față” este totodată o lucrare care ne privește pe fiecare

dintre noi, punându-ne față în față cu acest subiect tabu, dar de neocolit: propria moarte.

Martin Heidegger spunea că suntem liberi să devenim noi înșine îndată ce înfruntăm moartea și anxietatea provocată de ea. Irvin Yalom încearcă să pună acest principiu în practică, propunându-ne o meditație optimistă pe tema morții și folosind exemple din filosofie, literatură, film, conversațiile cu pacienții săi, dar și experiența personală.

Odată confrunțați cu ideea propriei morți, scrie Irvin Yalom, suntem inspirați să ne rearanjăm prioritățile, să comunicăm mai profund cu cei pe care îi iubim, să ne bucurăm intens de frumusețea vieții și suntem dispuși să riscăm mai mult pentru a ne simți împliniți.



15.

[Arta simplității](#)

Dominique Loreau
κ lifestyle, minimalism

Cartea lui Dominique Loreau este un elogi adus filosofiei minimalismului, adevărata artă de a trăi rafinat, fiind în același timp un ghid practic pentru un stil de viață minimalist. De la sfaturi despre cum să te îmbraci sau cum să îți decorezi casa, până la sugestii despre cum să porți conversații cu cei dragi, cum să te comporți, să lucrezi sau să gândești - toate în cheie minimalistă -, autoarea vine cu multe idei jucăușe și ușor de pus în practică, pentru o viață mai împlinită și trăită mai cu sens.



16.

[Mintea. O călătorie spre centrul ființei umane](#)

Daniel J. Siegel
κ neuroștiințe, identitate, relația minte-corp-spirit

În această carte, celebrul neuropsihiatru Daniel J. Siegel, un apreciat autor de cărți bestseller New York Times, face uz de rigoarea lui caracteristică și de instruirea interdisciplinară pentru a oferi o definiție a minții care pune în lumină diversele aspecte ale lui de ce suntem așa cum suntem și de ce mintea omului este așa cum este, dar mai ales ce anume poate mintea să devină.

Ce este mintea? Din ce e făcut, în realitate, sinele? Prin ce diferă mintea de creier? Deși conținutul minții - emoțiile, gândurile și amintirile - a fost frecvent explicat, esența minții a fost rareori definită.

Cartea îl conduce pe cititor într-o călătorie profund personală și științifică spre adâncurile conștiinței, pe tărâmul experienței subiective și în cotloanele procesării informației - descoperind însușirea de auto-organizare a minții, care emerge atât din organismul uman, cât și din relațiile pe care le avem unul cu altul și cu lumea înconjurătoare.

Deși face accesibile și captivante variate științe (de la neurobiologie la fizica cuantică, antropologie și psihologie), această lucrare oferă o perspectivă inedită, ce răspunde unora dintre cele mai persistente întrebări de natură personală și globală - despre identitate, conexiune interumană și cultivarea stării de bine în viețile noastre.

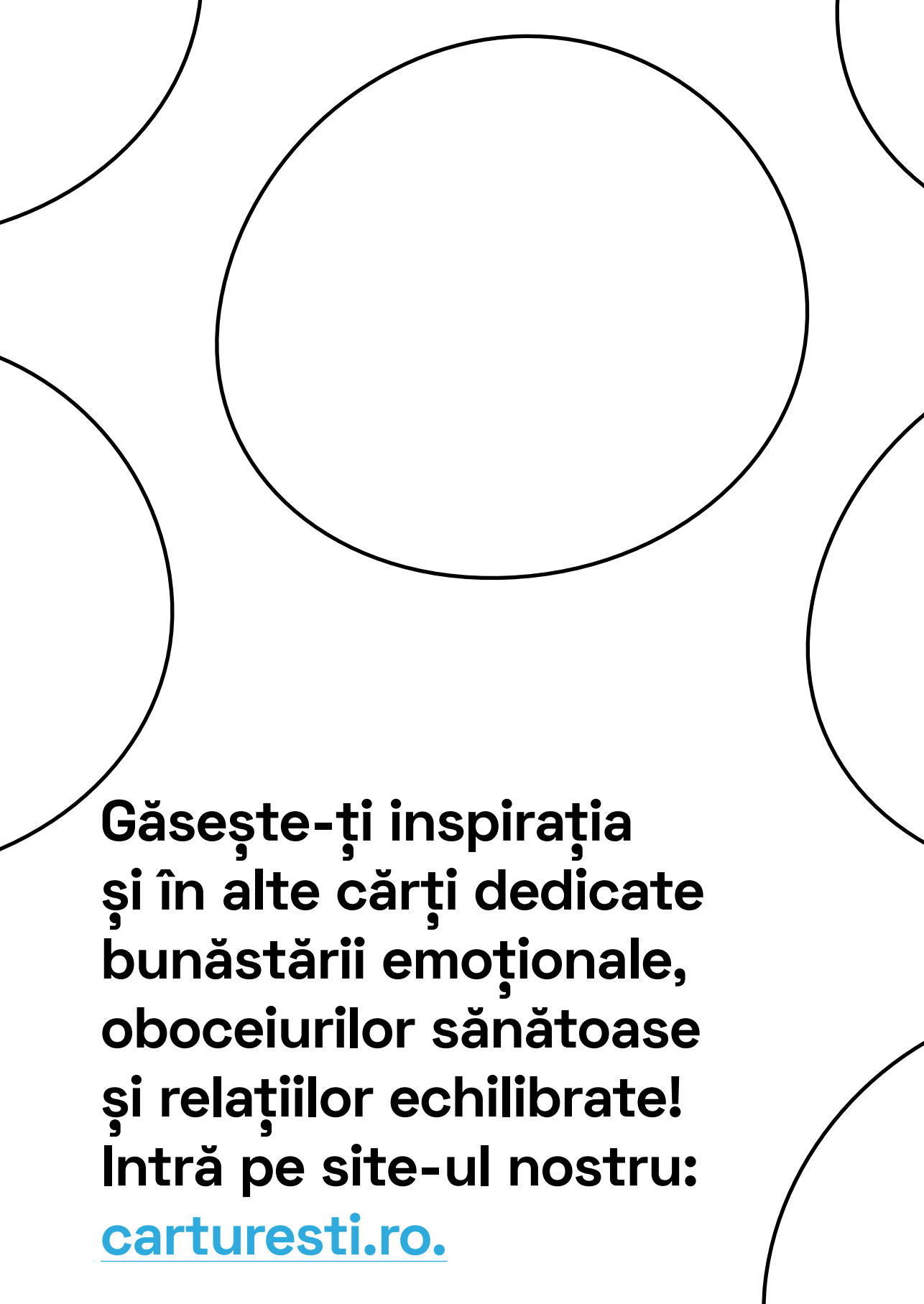
Citește mai departe!

**Este recomandarea
Cărturești pentru o viață
de învățare continuă.**

**„Într-o epocă a confuziei
morale și practice, cărțile
de autocunoaștere au
nevoie iminentă de
regândire și reabilitare”**

Alain de Button

**La Cărturești vei găsi
mereu o selecție de titluri
de încredere, care să
te însoțească în aventura
autocunoașterii.**

The background of the entire page is white, decorated with several large, thin black circles. One large circle is centered in the upper half of the page. Other partial circles are visible at the top, bottom, and side edges, creating a minimalist, geometric pattern.

**Găsește-ți inspirația
și în alte cărți dedicate
bunăstării emoționale,
oboceiurilor sănătoase
și relațiilor echilibrate!
Intră pe site-ul nostru:
carturesti.ro.**

Beneficiile lecturii

Fie că citim de plăcere, acasă, pe canapea, în vacanță, în parc, fie că citim pentru a ne îmbogăți cunoștințele, sau că citim pentru a ne perfecționa profesional, lectura este un mijloc de divertisment cu nenumărate beneficii asupra sănătății noastre fizice și psihice. Iată câteva dintre ele:

- Reduce stresul. Studiile arată că 6 minute de lectură pot reduce stresul cu 68%.
- Poate preveni încetinirea funcțiilor cognitive și apariția anumitor boli mintale.
- Contribuie la îmbunătățirea somnului.
- Scade tensiunea arterială și riscul de boli cardiovasculare.
- Îmbunătățește memoria.
- Ne ajută să înțelegem și să cunoaștem mai bine lumea în care trăim.
- Ne ajută să ne perfecționăm profesional.
- Ne ajută să ne dezvoltăm curiozitatea.
- Ne ajută să ne dezvoltăm și rafinăm simțul critic.
- Îmbunătățește capacitatea de concentrare.
- Dezvoltă gândirea analitică.
- Dezvoltă empatia și capacitatea de înțelegere a celuilalt.
- Ne ajută să vorbim și să scriem mai bine.
- Ajută la îmbogățirea vocabularului. Gândim și ne reprezentăm realitatea în cuvinte. Cu cât avem acces la un fond lexical mai bogat, cu atât putem avea o imagine mai complexă și mai nuanțată asupra lumii.
- Ajută la creșterea stimei de sine. Nimic nu te face să crești mai mult în ochii tăi decât o carte cu care te-ai luptat până la capăt :)