

Despre cursurile tale si carti recomandate:

1. Unde va putem asculta timp de 2 ore vorbind despre ATENTIE?

In Iasi am sustinut, in cadrul Fundatiei Varlaam, un atelier experiential de 11 ore despre atentie, unui numar de 25 de participanti. O astfel de activitate, daca exista persoane interesate, se poate desfasura si in Bucuresti.

2. Cum putem afla permanent de cursurile pe care le sustine la Bucuresti, dar si la Iasi?

Colegii mei organizatorii pot fi gasiti pe pagina Ai copil dar si in pagina radio Itsy Bitsy.

3. Unde putem gasi mai multe informatii despre atentie si calitatea parintelui?

Sunt cateva materiale, insa ceea ce pe mine m-a multumit in chestiunea atentiei nu am gasit intr-o singura carte, ci in multe articole, unele de specialitate, dar si in unele carti.

4. Ce carti ne puteti recomanda pentru a ne intari atentia?

5. Doua carti bune ca introducere in chestiunea neurofiziologiei

6. Care sunt cele 2 carti pe care ati spus ca ni le recomandati?

(1) Antonio DAMASIO, Eroarea lui Descartes, Humanitas, Bucuresti, 2004

(2) Antonio DAMASIO, in cautarea lui Spinoza. Cum explica stiinta sentimentele?, Humanitas, Bucuresti, 2010

In chestiunea unor rezultate recente in nurostiinte, o prezentare accesibila gasiti in Sharon BEGLEY, Antreneaza-ti mintea, modeleaza-ti creierul, Curtea Veche, 2010; Despre atentie, puteti gasi unele consideratii de ordin medical in Dr. Daniel G. AMEN, Schimba-ti mintea ca sa te vindeci de tulburarile emotionale, Editura Curtea Veche, 2012.

Despre indicatii practice privind atentia, foarte folositoare, multe lucruri interesante gasiti in Filocalia VII (Teolipt al Filadelfiei, de exemplu, dar si Nichifor din Singuratare si Grigorie Sinaitul), Filocalia vol. VIII dar si unele locuri din Filotei Sinaitul.

Despre exercitii de atentie:

1. Cum devenim mai atenti?

2. Exemple de exercitii de atentie? Cum se exerseaza atentia?

3. Cum se cultiva atentia? Unde putem invata despre exercitiile de atentie?

4. Ce exercitii specifice putem face pentru cresterea atentiei? (pentru adulti si copii)

5. Ne puteti spune un exercitiu pentru a ne exersa atentia?

6. Dati-ne exemple de exercitii de cultivare a atentiei. Ce putem face cand realizam ca suntem neputinciosi in a fi atenti?

7. Exista exercitii de stimulare a atentiei?

8. Cum sa reusim? Cateva exemple practice?

9. Cum putem sa ne schimbam comportamentul? Oamenii de obicei tin cu dintii de comportamentele lor. Exista metode specifice?

10. Intr-o viata multitasking, cum poti invata sa fii atent? Ce exercitii pot face?

Devenim mai atenti exersand asta in fiecare zi. Atentia se poate exersa in fiecare activitate pe care o facem, pentru ca, in mod comun ea insoteste fiecare activitate. Numai ca ne-am obisnuit sa o facem automat. Vorbim la telefon si conducem masina, mergem pe trotuar si incercam sa fixam in minte agenda activitatilor de maine. Toate aceste momente ne arata ca, pe de o parte, noi putem da o anumita activitate atentiei, printr-un efort putand-o orienta inspre o anumita sarcina concreta, care sa

maximizeze, sa eficientizeze activitatea sau, dimpotriva, putem sa relaxam atentia, facand in mod automat lucruri. Daca vrem sa exersam atentia, in mod concret, putem sa ne propunem sa dam sarcini concrete mai dese atentiei. Excelenta aici apartine acelor care pot, printr-un efort zilnic, sa orienteze atentia tot mai mult catre o anumita lucrare, pentru cateva ore, intr-o partida de sah de exemplu, intr-o experienta artistica sau, cu efecte spirituale profunde, de reorganizare a intregii vietii, in rugaciune.

De asemenea, putem tine cont de o recomandare simpla, care se poate vindeca in parte, cel putin, de imprastiere: sa facem un singur lucru pe unitatea de timp. Sa ne dezobisnuim sa facem mai multe lucruri, „insurubandu-ne” strans atentia in fiecare fapta sau lucru pe care il facem, ca sa fim acolo cu toata fiinta. In viata crestina aceasta se exprima simplu: sa facem lucrurile cu toata fiinta, ca pentru Domnul!

Iar cand suntem neputinciosi, sa o luam de la capat!

Putem organiza un atelier in care sa discutam despre toate acestea.

11. Am avut un curs despre atentie cu copii de clasa a V-a. Vreau cateva exercitii pentru a dezvolta atentia individuala sau in grup.

Sunt multe exercitii, insa spatiul acesta al interbarilor nu este adecvat pentru o prezentare extinsa. In cadrul unui atelier in care discutam despre toate acestea, s-ar putea lua in discutie si chestiunea aceasta, explicand si felul in care ele se aplica. Copii ar putea asculta, de exemplu, linistea...