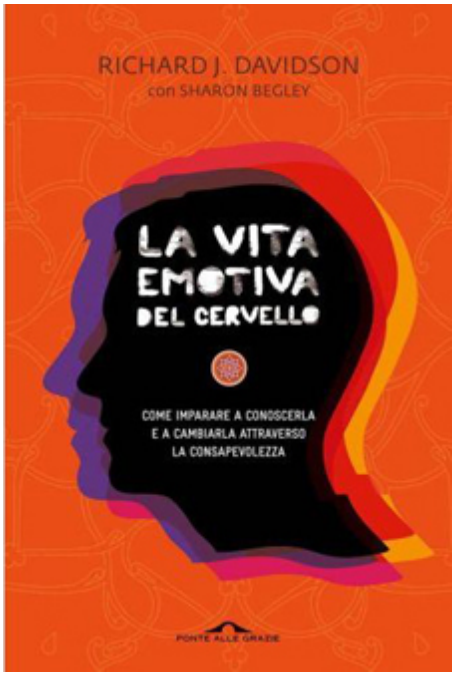
In libreria: La vita emotiva del cervello

Corpo cervello ed emozioni: l'intreccio magico che ci fa stare bene o male. Cosa succede nel nostro cervello quando siamo tristi o euforici, arrabbiati o ottimisti? Quali sono le strutture cerebrali alla base della vita emotiva?

Trent'anni di ricerche hanno portato l'autore a formulare un modello di stili emozionali individuali che rappresentano il modo adottato da ciascuno di noi per reagire alle esperienze della vita. Questo libro ci propone anche alcuni suggerimenti pratici che i lettori possono applicare a se stessi per modificare il proprio stile emozionale. Questo è possibile grazie alla plasticità del cervello e l'efficacia della meditazione per ottenere cambiamenti positivi.



Oggi Richard Davidson è un protagonista assoluto di questa nuova disciplina, riuscendo a dimostrare l'intuizione che lo aveva folgorato all'inizio degli anni Settanta ad Harvard: ragione e sentimento non sono polarità inconciliabili, e a ciascuna corrispondono zone e funzioni cerebrali specifiche. Su queste basi Davidson ha elaborato la teoria degli Stili Emozionali, sei dimensioni emotive che descrivono la personalità di ognuno.

Davidson R., Begley S. (2013). La vita emotiva del cervello. Come imparare a conoscerla e a cambiarla attraverso la consapevolezza. Milano: Ponte alle Grazie editore.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO