

Turinys

Ižanga. IŠGWENTI IR GWUOTI	7
1 skyrius. SMEGENŲ SVARBA AUKLĖJANT	17
2 skyrius. DVEJOS SMEGENYS GERIAU NEI VIENOS: kairiųjų ir dešiniųjų smegenų integracija	
<i>Pirmoji darnių smegenų strategija. Rasti ryšį ir nukreipti: per emocines bangas</i>	
<i>Antroji darnių smegenų strategija. Įvardyti reiškia prisijaukinti: kalbėkitės, kad nuramintumėte</i>	
3 skyrius. PROTO LAIPTŲ STATYMAS: aukštesnį ir žemesnį smegenų integracija	53
<i>Trečioji darnių smegenų strategija. Sąveikautu o ne konfliktuoti: kreipkitės į aukštesniosios smegenis</i>	
<i>Ketvirtoji darnių smegenų strategija. Naudotis arba prarasti: lavinkite aukštesniausias smegenis</i>	
<i>Penktoji darnių smegenų strategija. Judėti arba prarasti: judėjimas neleidžia prarasti proto</i>	

6 • TURINYS

4 skyrius. NUŽUDYTI DRUGELIUS! Integruokite atmintį, siekdami augimo ir išgijimo	82
<i>Šeštoji darnių smegenų strategija. Naudoti proto nuotolinio valdymo pultelį: iš naujo peržiūrėkite prisiminimus</i>	
<i>Septintoji darnių smegenų strategija. Prisiminti, kad neužmirštum: prisiminkite akimirkas iš kasdienio šeimos gyvenimo</i>	
5 skyrius. SUVIENYTASIS AŠ: savojo „aš“ dalių integracija	108
<i>Aštuntoji darnių smegenų strategija. Leisti emocijų debesims praplaukti: jausmai ateina ir praeina</i>	
<i>Devintoji darnių smegenų strategija. Peržiūrėti: stebėkite, kas vyksta viduje</i>	
<i>Dešimtoji darnių smegenų strategija. Lavinti refleksyvųjį mąstymą: grįžkite į stebulę</i>	
6 skyrius. „AŠ - MES“ RYŠYS: savojo „aš“ integracija su kitais	134
<i>Vienuoliktoji darnių smegenų strategija. Džiuginti vieniems kitus: daugiau linksmybių šeimoje</i>	
<i>Dvyliktoji darnių smegenų strategija. Užmegzti ryšį per konfliktą: mokykite ginčo metu į situaciją žvelgti iš „mes“ perspektyvos</i>	
Išvada. APIBENDRINANT	158
Užrašai ant šaldytuvo	163
Protingo vaiko amžiaus tarpniai	166
Padėka	186
Rodyklė	189