

10 VELIKIH MINUTA



Goldi Houn  
s Vendi Holden

# 10 VELIKIH MINUTA

*Pružna našoj deci društvene i emocionalne veštine  
kako bi vodila mudrije, zdravije i srećnije živote.*

Prevela s engleskog  
Ana Stijelja

Mono i Manjana  
2011.



*Da dete izvedete na put kojim valja ići  
i ponekad i sami tim putem pođete.*

Džoš Bilings  
Dedication TK

*Naslov originala*  
10 Mindful Minutes, Goldie Hawn  
Copyright © 2011 by Rutledge Productions Inc.  
Ovo izdanje je objavljeno u saradnji sa *Perigee*  
ogrankom *Penguin Group (USA) Inc.*  
Prava za srpsko izdanje © Mono i Manjana, Beograd 2011

*Izdavač*  
Mono i Manjana

*Za izdavača*  
Miroslav Josipović  
Nenad Atanasković

*Glavni i odgovorni urednik*  
Srđan Krstić

*Prevod*  
Ana Stijelja

*Lektura i korektura*  
Aleksandra Jović

*Kompjuterska priprema*  
Mono i Manjana

E-mail: office@monoimanjana.rs  
www.monoimanjana.rs

CIP - Каталогизacija у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд

ХОУН, Голди, 1945-

10 velikih minuta : pruža našoj deci društvene i emocionalne veštine kako bi vodila mudrije, zdravije i srećnije živote / Goldie Houn s Vendi Holden ; [prevod Ana Stijelja].  
- Beograd : Mono i Manjana, 2011 (Novi Sad : Sajnos). - 219 str. ; 21 cm

Prevod dela: 10 Mindful Minutes / Goldie Houn. - Str. 7-11: Uvodna reč  
/ Daniel Dž. Sigl. - Rečnik: str. 213-214. - Bibliografija: str. 215-219.

ISBN 978-86-7804-494-6

1. Холден, Венди [аутор], 1961-

а) Родитељство б) Емоционална интелигенција с) Родитељи -  
Деца - Психолошки аспект  
COBISS.SR-ID 186573580

## SADRŽAJ

|  |     |
|--|-----|
| Uvodna reč doktora Danijela Sigla .....                                      | 7   |
| Put do svesnosti jedne majke .....   | 13  |
| Poglavlje 1: Zašto je potrebno da odmah delujemo .....                       | 29  |
| Poglavlje 2: Čudesna mozga.....  | 34  |
| Poglavlje 3: Kako mozak radi .....   | 39  |
| Poglavlje 4: Kako izvući maksimum iz ove knjige.....                         | 61  |
| Poglavlje 5: Kako da dođete do iste talasne dužine<br>sa svojim detetom..... | 68  |
| Poglavlje 6: Razgovor sa detetom o tome<br>kako mozak funkcioniše.....       | 78  |
| Poglavlje 7: Svesno disanje .....  | 85  |
| Poglavlje 8: Svesna osetljivost .....  | 99  |
| Poglavlje 9: Optimizam.....  | 127 |
| Poglavlje 10: Sreća .....  | 139 |
| Poglavlje 11: Zahvalnost.....  | 148 |
| Poglavlje 12: Bes .....  | 156 |
| Poglavlje 13: Tuga.....  | 164 |
| Poglavlje 14: Strah .....  | 175 |

|   |     |
|---|-----|
| Poglavlje 15: Empatija.....                     | 183 |
| Poglavlje 16: Ljubaznost.....                   | 197 |
| Poglavlje 17: Živeti mnogo svesniji život ..... | 204 |
| Rečnik .....                                    | 213 |
| Literatura .....                                | 215 |



## UVODNA REČ

Karijera Goldi Houn u filmskoj industriji trajala je čitave četiri decenije. Ona nije samo popularna glumica, već se oprobala i kao režiser i producent u više od dvadeset filmova, radila je u pozorištu i pisala bestselere.

Uz sav taj uspeh, Goldina najveća strast je promovisanje dobrobiti i bezbednosti dece.

Od svoje mladosti do današnjih dana radila je s različitim humanitarnim i istraživačkim organizacijama širom sveta koje su usmerene ka potrebama dece. U svom privatnom životu, Goldi je posvećena majka koja je podigla četvoro dece i to opisuje kao svoju najvažniju ulogu u životu. Što bi ona sama rekla: „Od dana kad je moje prvo dete rođeno, znala sam da ne smem da zakažem u jednoj stvari – u tome da budem dobra majka. Moja najizazovnija i najvažnija uloga bila je da oblikujem ta mala stvorenja puna potencijala.“ Ona je sad baka, koja prolazi kroz iskustvo „otvaranja svog srca sa takvim zadovoljstvom koje se ne može opisati rečima“.

Susret s Goldi mi je pokazao koliko je ona razumna, kreativna i inteligentna osoba posvećena unošenju mudrosti i topline u rad sa decom. Bio sam opčinjen otkrićem da su njena dugogodišnja javna i privatna posvećenost deci i njihovoj dobrobiti efikasno ugrađeni u javni školski sistem sa MindUP™ programom, koji je podržala njena fondacija.

Ovaj jedinstveni i naučno bazirani program je napravljen tako da decu nauči „svesnosti“ – novom dokazanom načinu da se razvije društvena i emocionalna inteligencija. Trenirajući usmerenost pažnje, vežbe koje objedinjuju MindUP program, širi se um i stvara više međusobnog saosećanja i razumevanja prema drugima. Svesnost takođe jača funkcije mozga. Pored toga što je stvorila inovativni program, Goldi je sprovedla istraživanje koje je pokazalo koliko taj koncept ima izmerljive uticaje. A oni svakako postoje: Deca ne samo da su pokazala veću pažnju i poboljšanje u odnosima već su savremena biološka merenja pokazala kako su deca uspela da se izbore sa stresom na zdraviji način.

Program Hon fondacije takođe uključuje najnovija znanja o radu mozga na praktičan i dostupan način tako da ga učenici mogu koristiti u svom svakodnevnom životu. Mind UP™ se sada koristi u sve većem broju škola u Kanadi, Velikoj Britaniji i SAD.

Neopisivo zadovoljstvo pruža saznanje da se Goldi interesuje za to kako dostignuća nauke, uključujući i istraživanja o mozgu, mogu da daju podršku programu. Goldi i ja smo zajedno organizovali razgovor na TEDMED<sup>1</sup> (Tehnologija, zabava i dizajn – medicina) događaju i uživali u entuzijastičnoj debati o ideji da se iskombinuju stare prakse svesne budnosti sa otkrićima moderne nauke. Prosto rečeno, zašto ne bismo pomogli deci da izgrade snažnije umove, umesto da pune svoje glave činjenicama? Zašto se ne bismo makli od tri osnovne stvari<sup>2</sup>: čitanja, pisanja i računanja i dodali četvrtu koja predstavlja misao, i čak petu i šestu – međuljudske odnose i sposobnost povratka u normalno stanje.

---

<sup>1</sup> Technology, Entertainment and Design – Medicine (TEDMED) event.

<sup>2</sup> Autor navodi: „Why not move beyond the basic three R’s of reading, writing, and arithmetic and add the fourth R of reflection -- and even the fifth and sixth R’s of relationships and resilience.“