RECUPERA TU MENTE, RECONQUISTA TU VIDA

Rojas Estapé, Marian

SINOPSIS

Cómo rescatar la atención perdida en un mundo distraído e hiperconectado.Cada vez somos más impacientes y estamos más irritables. ¿Notas que te cuesta más prestar atención? ¿Has sentido ansiedad últimamente? ¿Toleras peor el aburrimiento y el dolor?

Vivimos en la era de la gratificación instantánea, en la cultura de la inmediatez y las recompensas y buscamos la felicidad a golpe de clic. Llevamos una vida agitada e intensa, y con el modo fast activado. Sin darnos cuenta nos hemos convertido en drogodependientes emocionales inundados de múltiples distracciones. Todo esto tiene un impacto en nuestra capacidad de prestar atención a lo importante, de profundizar y de concentrarnos.

La buena noticia es que podemos rescatar la atención perdida, volver a reconectar con nosotros mismos y con todo lo maravilloso que nos rodea para encontrar ese equilibrio emocional que tanto ansiamos.

En este libro, la doctora Marian Rojas Estapé, con su estilo divulgativo y científico, ahonda en estas y en otras cuestiones. Te presenta a la dopamina, la hormona del placer, y cómo afecta en la búsqueda de las recompensas inmediatas que están a la orden del día, en la percepción del dolor, del aburrimiento y del malestar.

Recupera tu mente, reconquista tu vida te ayuda a pensar qué conductas muestras cuando te ves envuelto en emociones que no sabes gestionar y te proporciona herramientas para que te comprendas mejor, y así recuperar el control de tu vida....

Editorial	ESPASA CALPE, S.A.
Materia	BIENESTAR Y SALUD
EAN	9788467071320
Status	Disponible
Páginas	384
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	06/03/2024