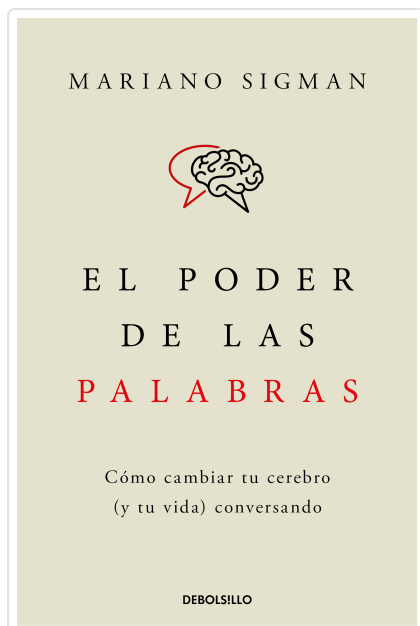


# PODER DE LAS PALABRAS, EL

Sigman, Mariano



## SINOPSIS

Háblate bien. Gestiona tus emociones y mejora tu vida a través del poder de las palabras. Aprende con Mariano Sigman, uno de los neurocientíficos más destacados del mundo, cómo la conversación es la fábrica de ideas más extraordinaria para tu desarrollo personal. Nuestra mente es mucho más maleable de lo que pensamos. Aunque nos resulte sorprendente, conservamos durante toda la vida la misma capacidad de aprender que teníamos cuando éramos niños. Lo que sí perdemos con el paso del tiempo es la necesidad y la motivación para aprender, de modo que vamos construyendo sentencias sobre lo que no podemos ser: el que está convencido de que las matemáticas no son lo suyo, la que siente que no nació para la música, la que cree que no puede manejar su enfado y el que no puede superar sus miedos. Demoler estas creencias es el punto de partida para mejorar cualquier cosa, en cualquier momento de la vida.

Esta es la buena noticia: se pueden cambiar ideas y sentimientos, aun aquellos que están profundamente arraigados. La mala noticia es que para transformarlos no basta con proponérselo. Así como concluimos a la velocidad de un rayo si una persona nos parece confiable, inteligente o divertida, también los juicios sobre nosotros mismos son precipitados e imprecisos. Ese es el hábito que tenemos que aprender: el de hablar con uno mismo.

Por suerte, la mala noticia no es tan mala. Disponemos de una herramienta simple y potente: las buenas conversaciones. Mezclando neurociencia, historias de vida y mucho humor, este libro explica cómo y por qué estas buenas conversaciones mejoran la toma de decisiones, las ideas, la memoria y la vida emocional y, así, pueden cambiar tu vida. Con ilustraciones de Javier RoyoCríticas: «Las páginas de este ensayo son una invitación constante a tener una actitud amable, a manejar las emociones y con ellas los vocablos».

Mey Zamora, La Vanguardia «Le gusta explorar los límites de la capacidad de aprendizaje y de transformación a edades donde los demás lo damos todo ya por perdido. Tiene el don de la elocuencia ...



<b>Editorial</b>	DEBOLSILLO
<b>Materia</b>	AUTOAYUDA Y SUPERACION
<b>EAN</b>	9788466376686
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	352
<b>Tamaño</b>	190x125x20 mm.
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	13,95€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	26/09/2024