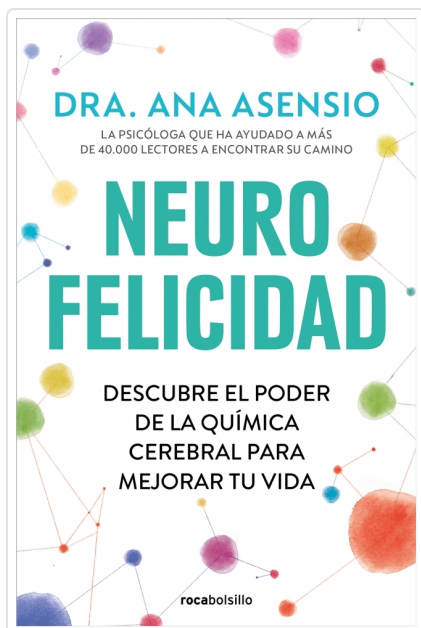


NEUROFELICIDAD



Asensio, Ana

SINOPSIS

La felicidad y el bienestar están en nuestra química cerebral: endorfinas, serotonina, dopamina, oxitocina..., conviértelas en herramientas con las que podrás combatir el estrés, la ansiedad, los miedos y la tristeza, y consigue lo que te propongas. Neurociencia para poner a punto tu cerebro y mejorar tu vida y tu salud mental. Solemos pensar que nuestro cerebro lo controla todo, pero el resto de nuestros órganos –el corazón, el hígado, los pulmones, los riñones o el intestino– también tienen memoria neuronal y mucho que ver con lo que sentimos, lo que padecemos y cómo expresamos estas emociones. Descubre cómo funciona la química de la felicidad y aprenderás que, a menudo, eres más lo que sientes que lo que piensas. El cerebro es muy inteligente, pero no tan listo como se cree: está en tu mano conseguir que tu mente no te domine, sino que seas tú quien la controle a ella, para así lograr lo que te propongas. Ana Asensio te ofrece las herramientas necesarias para sentar las bases de una vida plena, en sintonía con tu cuerpo, y gobernada siempre por una actitud positiva. Reseñas:

«Si unimos la personalidad arrolladora de Ana con su brillante pulgación científica, tenemos esto: un libro que no pueden dejar pasar».

Patri Psicóloga «La energía de Ana se contagia: te recuerda con su sonrisa eterna que el primer paso para una vida en positivo es la actitud con la que nos enfrentamos a lo que nos pasa».

Laura Baena (Fundadora del Club de Malasmadres) «Un enfoque integral que combina neurociencia, mindfulness y felicidad. Ana Asensio es una inspiración por su dedicación a ayudar a los demás y su actitud positiva hacia la vida».

Álex Rovira «Ana nos demuestra que con pasión y apoyo todo lo podemos cambiar».

Catalina Hoffmann «La obra de una gran psicóloga y profesional, comprometida con ayudar a las personas, cercana y empática. Ana sabe escuchar con todos los sentidos».

Laura Rojas-Marcos «Una sencilla receta para afrontar el día a día y encontrar la felicidad donde antes sólo había autocompasión y negatividad.»

Telva...



Editorial	ROCABOLSILLO
Materia	PSICOLOGIA
EAN	9788410197350
Status	Disponible
Páginas	272
Tamaño	190x125x15 mm.
Precio (Imp. inc.)	12,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	14/05/2025