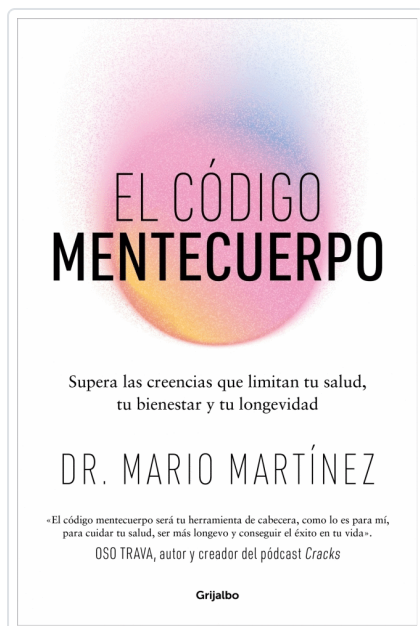


CÓDIGO MENTECUERPO, EL

Martínez, Dr. Mario

SINOPSIS

Una guía de transformación personal que te permitirá cambiar las creencias que limitan tu salud y tu longevidad, y alcanzar el bienestar de manera sostenible. ¿Te has planteado por qué tus buenas intenciones no bastan para lograr cambios profundos y duraderos? ¿Por qué los métodos populares de transformación personal fracasan con tanta frecuencia? ¿Has intentado mejorar algunos aspectos de tu vida, pero sientes que tus esfuerzos no han dado los frutos esperados? El Dr. Mario Martínez, neuropsicólogo clínico y fundador de la ciencia biocognitiva, nos invita a adoptar un paradigma radicalmente nuevo sobre la salud y el bienestar. En estas páginas, descubrirás: * cómo nuestras creencias culturales afectan al sistema inmunológico, * cómo sanar las heridas arquetípicas de la vergüenza, el abandono y la traición, * cómo romper los techos de abundancia que limitan tu prosperidad, * cómo crear «espacios de bienestar» que te ayuden a alcanzar tu máximo potencial, * cómo transformar la «conciencia del envejecimiento» para aumentar tu valía y competencia a medida que envejeces, Y mucho más. El código mentecuerpo es la clave para que afrontes con seguridad y éxito tus miedos e implementes un cambio profundo a largo plazo. Lo que dicen los expertos: «Tienes dentro de ti el poder de reinventarte a cualquier edad o en cualquier etapa de la vida, sin importar tus circunstancias. El mapa está aquí, en estas páginas.» —Christiane Northrup, doctora en medicina, autora de los best sellers *The Wisdom of Menopause* y *Women's Bodies, Women's Wisdom* «Otros han escrito sobre el poder de la mente para crear salud. *The MindBody Code* va un paso más allá al abordar el profundo efecto que tiene la cultura en nuestro bienestar. Si te interesa mantenerte sano o sanar, lee este libro.» —Ellen Langer, doctora en psicología, profesora en Harvard y autora de *Counterclockwise* «Este libro es obra de un maestro en la conexión mente-cuerpo, cuya amplitud y profundidad resultan realmente admirables. El resultado es un delicado proceso de autodescubrimien...



Editorial	GRIJALBO
Materia	[VXA] MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU: PENSAMIENTO Y PRÁCTICA
EAN	9788425371073
Status	Disponible
Páginas	352
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	10/09/2025