

FUTURO ES LO QUE HACES HOY, EL



Gaby Hostnik

SINOPSIS

Descubre la gimnasia emocional para dar plenitud y bienestar a tu vida. ¿Vas siempre con prisas, falta de energía y un nudo en la garganta? ¿Hace cuánto que no te detienes a escucharte y preguntarte qué necesitas? Nuestro cerebro solo quiere mantenernos vivos, pero, en un mundo acelerado, esa programación nos empuja a la ansiedad y nos desconecta de nuestra esencia. Pero podemos aprender otra manera de vivir. Gaby Hostnik, especialista en neurociencias aplicadas, presenta la gimnasia emocional: un método que te guía a través de siete pilares para recuperar presencia, claridad y sentido, y alcanzar un bienestar duradero; desde orientar tu vida hacia un propósito hasta cultivar círculos de empatía, escuchar tu cuerpo o entrenar tu neuroplasticidad, y mucho más.

El bienestar no se busca: se cultiva. Y empieza hoy. «A lo largo de este libro, recorreremos, con teoría y práctica, los siete pilares que sustentan el verdadero bienestar. Entenderemos cómo vivir una vida con actitud de sabiduría, intención y foco de acción. Comprenderemos qué dimensiones lo configuran: lo emocional, lo vincular, el sentido vital, el cuerpo físico y el entorno. Pilar 1: el buen vivir Pilar 2: lo emocional Pilar 3: tu propósito Pilar 4: círculos de empatía Pilar 5: el cuerpo Pilar 6: el entorno Pilar 7: neuroplasticidad Este libro es una invitación a priorizarte y a regalarte una pausa para reconectar contigo. Ojalá que, a lo largo del mismo, encuentres pistas y señales que te permitan explorar y apropiarte de la búsqueda de ese sentido del bienestar. Conectar lo cotidiano con lo trascendente: encontrar significado en lo que somos y hacemos día a día»....



Editorial	BRUGUERA
Materia	[JMAP] PSICOLOGÍA POSITIVA
EAN	9788402431202
Status	Disponible
Páginas	360
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	12/03/2026