

DOMINA TU DOPAMINA (ZENITH)



DRA. ANASTASIA HRONIS,

SINOPSIS

Una guía que explica cómo funciona y nos influye la dopamina y que enseña a equilibrar el placer inmediato y los objetivos con propósito

¿Sientes a veces que no tienes control sobre ciertos hábitos? ¿Qué pasaría si pudieras entender cómo funciona tu cerebro y usar ese conocimiento para recuperar el control y construir una vida más plena?

Sexo, compras, comida, redes sociales, drogas o apuestas... todas estas actividades pueden activar la liberación de dopamina, el neurotransmisor del sistema de recompensa del cerebro. Pero cuando nos excedemos, ese mecanismo puede llevarnos a hábitos que chocan con nuestros valores más profundos.

La buena noticia es que este libro ofrece un camino claro y práctico para recuperar el equilibrio.

—En la primera parte descubrirás cómo funciona la dopamina y qué actividades pueden estar enganchándote.

—En la segunda explorarás tus valores esenciales y cómo construir una vida con propósito.

—En la tercera aprenderás técnicas psicológicas para cambiar hábitos y recuperar el control.

Con rigor científico, ejemplos reales y ejercicios prácticos, la doctora Hronis te guía hacia un mayor autoconocimiento y hacia un estilo de vida donde placer y propósito conviven en equilibrio....



Editorial	PLANETA
Materia	[VS] AUTOAYUDA, DESARROLLO PERSONAL Y CONSEJOS PRÁCTICOS
EAN	9788408315124
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	18/03/2026