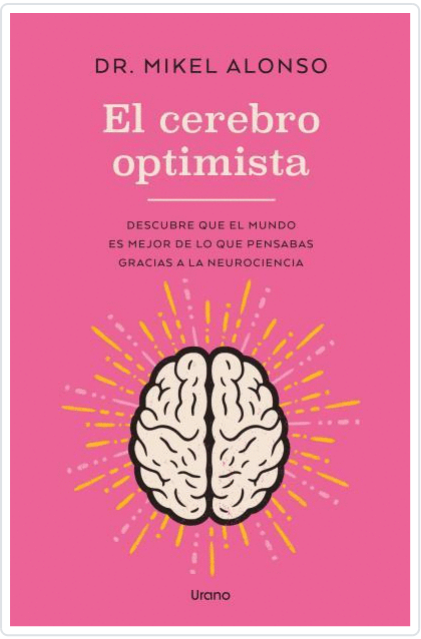
CEREBRO OPTIMISTA, EL



MIKEL ALONSO

SINOPSIS

A tu cerebro no le importa que seas feliz.La evolución lo ha diseñado para mantenerte vivo y asegurar la continuidad de la especie. Pero está en tu mano cambiar eso. Tú puedes utilizar las maravillosas estructuras cerebrales para construir tu propia versión de felicidad.Nuestros antepasados tenían que superar infinidad de retos. Gracias a eso, desarrollaron una gran capacidad de adaptación. Por fortuna, mantenemos esa función en el set de herramientas de nuestro cerebro. La clave está en adaptar las estructuras cerebrales al nuevo objetivo: ser más felices.El doctor Mikel Alonso López, experto en neurociencia aplicada al comportamiento y las emociones, propone reorganizar la programación básica del cerebro trabajando los hábitos, las creencias y el autoconocimiento desde la neurociencia más actual. El cerebro optimista te ofrece las técnicas y herramientas prácticas que necesitas para transformar estrés, pesimismo y rutina en aventura, autoestima y pura emoción ante las posibilidades de la vida....

Editorial	URANO
Materia	<Genérica>
EAN	9791387662639
Status	Disponible
Páginas	264
Tamaño	230x150x0 mm.
Peso	390
Precio (Imp. inc.)	15,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	10/11/2026