

SORPRENDE A TU MENTE



IBAÑEZ, ANA

SINOPSIS

EL CEREBRO SE ENTRENA: ¡DESARROLLA EL TUYO AL MÁXIMO! Desde respirar ¿pasando por comer o dormir? hasta la capacidad para razonar, para enamorarnos o para discutir con alguien, todo lo que hacemos pasa por el control cerebral. Nuestro cerebro define quiénes somos y qué potencial tenemos, y entrenarlo para sacarle el máximo partido es posible. En este libro, Ana Ibáñez repasa los problemas que más a menudo ocupan nuestro cerebro y le impiden dar lo mejor de sí. El estrés, la inseguridad, la ansiedad, el insomnio, la falta de concentración o el descontrol de nuestras emociones a veces parecen vencernos, pero aquí tienes el manual perfecto para ejercitar la mente y superar todos esos obstáculos. Tú controlas tu cerebro: entrénalo y descubrirás que las posibilidades son infinitas. ...



Editorial	PLANETA
Materia	DESARROLLO PERSONAL
Colección	PLANETA LECTOR
EAN	9788408271758
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	150x230x mm.
Peso	186
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	15/05/2023

Títulos relacionados



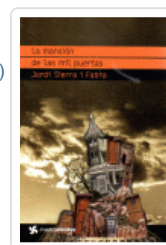
CURSO EN EL QUE ME ENAMORE DE TI, EL (CUATROVIENTOS)
ALVAREZ, BLANCA



ULTIMOS OSOS POLARES, LOS (COMETA)
HORSE, HARRY



MARCABRU Y LA HOGUERA DE HIELO (CUATROVIENTOS)
TEIXIDOR, EMILI



MANSION DE LAS MIL PUERTAS, LA (CUATROVIENTOS)
SIERRA I FABRA, JORDI