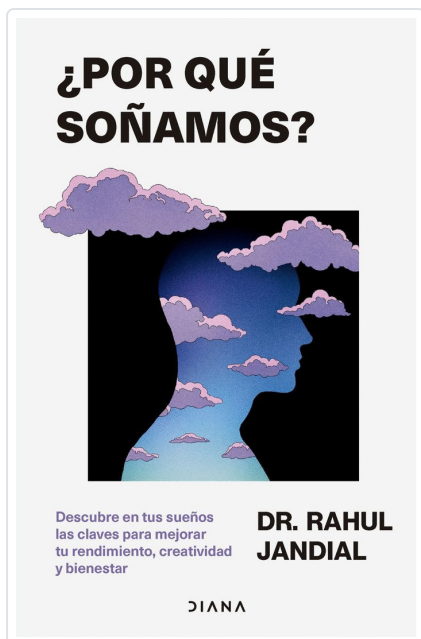


POR QUÉ SOÑAMOS?



Jandial, Rahul

SINOPSIS

Reforzar la salud, mejorar tus resultados y estimular la creatividad gracias a la neurociencia de los sueños.

«Este libro te cambiará la vida». Lewis Howes

«Verdaderamente transformador». Julia Samuel

«Es el poeta de la neurociencia». Greg Whyte

«Un clásico inmediato». Bryan Fogel

¿Y si los sueños fueran la clave para transformar tu vida?

Pasas un tercio de tu existencia soñando. ¿Te has preguntado por qué? Los sueños han inspirado revoluciones científicas, obras maestras del arte y decisiones que han cambiado el curso de la historia. Pero su origen no es un misterio: la vida onírica es el resultado de una asombrosa transformación que ocurre en tu cerebro cada noche. Lo que sigue siendo un enigma es cómo aprovechar su poder a nuestro favor.

En este fascinante libro, el neurocirujano y neurobiólogo Rahul Jandial nos revela el increíble impacto que tienen los sueños en nuestra mente y nuestro cuerpo. No solo pueden ayudarnos a mejorar nuestro rendimiento académico, a afinar habilidades físicas, a prepararnos para hablar en público o a encontrar claridad en nuestras emociones y conflictos internos, sino que también pueden advertirnos sobre algunas enfermedades, como el párkinson o el alzhéimer.

A través de casos reales y de los últimos avances en neurociencia, Jandial nos muestra cómo entrenar nuestra mente mientras dormimos: desde potenciar la memoria y la capacidad cognitiva hasta aprender a reescribir pesadillas o desbloquear ideas innovadoras.

Este libro responde a las preguntas fundamentales sobre el mundo onírico: ¿Por qué soñamos? ¿Cómo soñamos? ¿Qué significan nuestros sueños? Y, quizá lo más importante, ¿dormimos para soñar?

«Este libro te cambiará la vida. Rahul Jandial se atreve a explicar los sueños y no se me ocurre nadie más idóneo para afrontar semejante reto. El doctor Jandial escribe con elocuencia y presenta revelaciones impactantes basadas en la ciencia, en anécdotas y en su síntesis personal de grandes ideas». Lewis Howes, autor de La escuela de la grandeza (Diana...



Editorial	DIANA
Materia	PSICOLOGIA
EAN	9788411192378
Status	Disponible
Páginas	320
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	20,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	02/04/2025