SORPRENDE A TU MENTE

Ibáñez, Ana

SINOPSIS

Descubre cómo funciona tu cerebro y aprende técnicas sencillas que te darán el poder para influir sobre tu mente y tus capacidades.
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	BOOKET
Materia	DESARROLLO PERSONAL
EAN	9788408301776
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	190x125x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	10,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	16/04/2025