

SORPRENDE A TU MENTE



Ibáñez, Ana

SINOPSIS

Aprende 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! EL CEREBRO SE ENTRENA: ¡DESARROLLA EL TUYO AL MÁXIMO!

Desde respirar —pasando por comer o dormir— hasta la capacidad para razonar, enamorarnos o 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	[PSAN5] NEUROCIENCIA COGNITIVA Y DEL COMPORTAMIENTO
EAN	9788408314202
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	190x125x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	9,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	14/01/2026