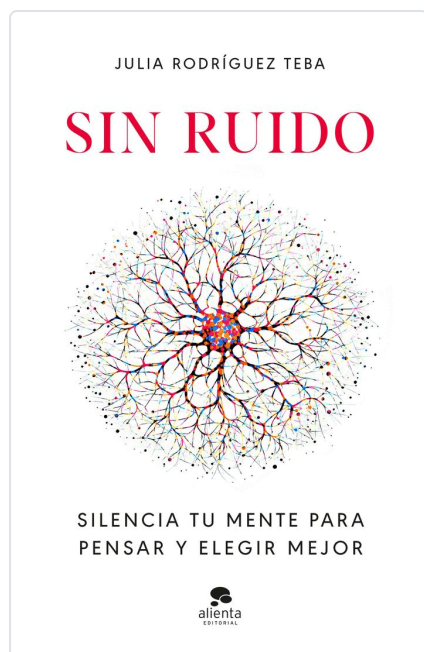


SIN RUIDO



Julia Rodríguez Teba

SINOPSIS

Tu mente puede ser tu mayor aliada... o tu peor enemiga. Vivimos rodeados de ruido mental: pensamientos que se encadenan, emociones que nos arrastran y patrones heredados que distorsionan nuestra percepción. Ese runrún nos agota, nos confunde y nos aleja de lo que realmente queremos. Pero el cerebro no es un órgano fijo: es moldeable, reorganizable y profundamente entrenable.

En Sin ruido, Julia Rodríguez Teba te guía en un proceso de autoconocimiento basado en neurociencia, psicología y observación clínica. A través de una mirada clara y accesible, descubrirás cómo se forman tus pensamientos, cómo moldean tus emociones y de qué manera tu cuerpo traduce esos estados internos. Comprenderás qué sucede en tu mente... y qué puedes empezar a cambiar hoy.

Mediante ejercicios de respiración, visualizaciones guiadas, prácticas de atención consciente y casos reales, aprenderás a entrenar tu cerebro para silenciar lo que sobra, fortalecer lo que importa y sostener una mente con más calma, enfoque y dirección. Basado en el método Brain Star Training, este libro te ofrece un itinerario diseñado para crear un espacio interior más ordenado, estable y conectado contigo....



Editorial	ALIENTA
Materia	[PSAN5] NEUROCIENCIA COGNITIVA Y DEL COMPORTAMIENTO
EAN	9788413444949
Status	Disponible
Páginas	5020
Tamaño	1001x8002x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	18/02/2026