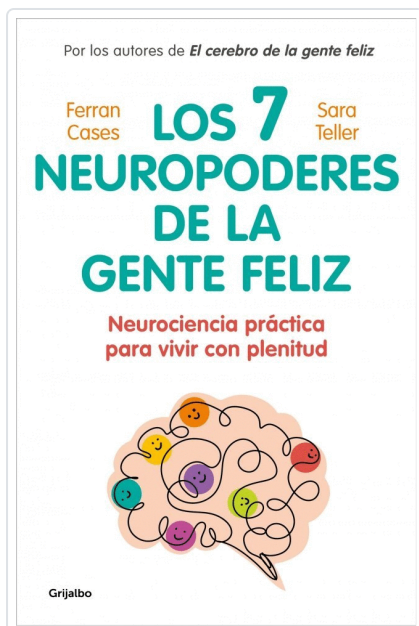


7 NEUROPODERES DE LA GENTE FELIZ, LOS



Dra. Sara Teller

SINOPSIS

¿Sientes que te cuesta ser feliz? Cuando los días pesan, la ilusión se encoge y ni lo bueno termina de arrancar, necesitas un mapa claro que te guíe por dentro. La felicidad se entrena. La ciencia te enseña cómo. Tras el éxito de *El cerebro de la gente feliz* que ha ayudado a miles de personas a entender y superar la ansiedad, la Dra. Sara Teller y Ferran Cases vuelven a unirse para llevarte un paso más allá: entender tu cerebro para cultivar un bienestar que se note y que dure.

Con su estilo desenfadado y próximo, Sara y Ferran consiguen que parezca que aprendes mientras tomas un café con una amiga. Al poner en práctica lo que la ciencia propone, notarás cambios como estos:

- Pasar de la sobrereactividad y el «todo me supera» a un sistema nervioso más sereno, con estrategias concretas para lograr el equilibrio.
- Disfrutar más de lo cotidiano: saborear sin engancharte, motivarte sin agotarte y recuperar la ilusión por tus proyectos.
- Cambiar la rumiación por claridad: menos vueltas a la cabeza, decisiones más fáciles y foco para lo importante.
- Sentirte con más vitalidad durante el día y tener un descanso que de verdad repara por la noche.
- Relacionarte mejor: más empatía, límites claros y vínculos que sostienen, no que drenan.
- Convertir hábitos «debería» en rutinas que te salen solas, dejar de luchar contra ti cada día, saber cuidarte con amabilidad.
- Eleva tu línea base de bienestar: no solo estar bien a ratos, sino construir un suelo emocional más firme

¿Quieres sentirte bien y no sabes cómo? ¿Te apetece un plan sencillo, práctico y sin promesas mágicas para conseguirlo?. Abre este libro y empieza ¡hoy!...



Editorial	GRIJALBO
Materia	[VSPM] AFIRMACIÓN PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
EAN	9788425370571
Status	Disponible
Páginas	336
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	26/03/2026