

SORPRENDE A TU MENTE



IBAÑEZ, ANA

SINOPSIS

EL CEREBRO SE ENTRENA: ¡DESARROLLA EL TUYO AL MAXIMO! 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	PLANETA
Materia	DESARROLLO PERSONAL
Colección	PLANETA LECTOR
EAN	9788408271758
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	150x230x mm.
Peso	186
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	15/05/2023

Títulos relacionados



REFORMA DEL
REGIMEN
JURIDICO DE LA
ADMINISTRACION LOCAL
VARIOS AUTORES



CURSO EN EL QUE
ME ENAMORE DE
TI, EL
(CUATROVIENTOS)
ALVAREZ, BLANCA



ULTIMOS OSOS
POLARES, LOS
(COMETA)
HORSE, HARRY



MARCABRU Y LA
HOGUERA DE
HIELO
(CUATROVIENTOS)
TEIXIDOR, EMILI