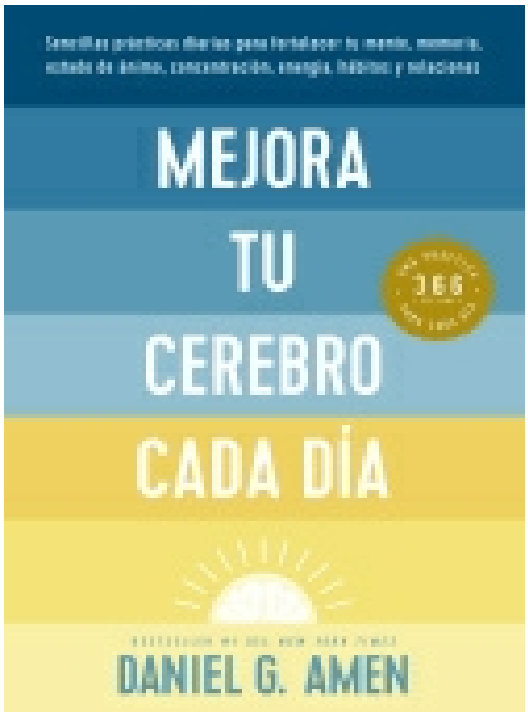
G. Amen, Daniel

Mejora tu cerebro cada día

El psiquiatra y neurocientífico clínico Daniel Amen, MD, con más de 40 años de práctica clínica con decenas de miles de pacientes, comparte los hábitos diarios más efectivos que ha observado para mejorar el cerebro, dominar la mente, potenciar la memoria y hacerte sentir más feliz, saludable y conectado con tus seres queridos. Incorporar los pequeños hábitos y prácticas del Dr. Amen a lo largo de un año te ayudará a:Gestionar tu mente para apoyar tu felicidad, paz interior y éxito.Desarrollar estrategias de por vida para enfrentar cualquier estrés que se presente.Crear un sentido continuo de propósito que guíe tus acciones diarias.Aprender lecciones vitales que el Dr. Amen ha extraído del estudio de cientos de miles de escaneos cerebrales.Imagina lo que podrías aprender pasando cada día del año en el diván de un psiquiatra. En las páginas del libro obtendrás un año de sabiduría diaria que cambiará tu vida, cortesía del Dr. Amen, uno de los psiquiatras más prominentes del mundo.



Editorial	Reverté
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	416
Tamaño	230x155x34 mm.
Peso	775
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788417963934
PVP	24,95 €
PVP sin IVA	23,99 €

9788417963934