G. Amen, Daniel

Sé más feliz

Los 7 secretos de la neurociencia para sentirte bien según tu tipo de cerebro

Los 7 secretos neurocientíficos para sentirte bien según tu tipo de cerebroEl Dr. Daniel Amen, autor del bestseller número 1 del New York Times, revela siete secretos neurocientíficos para aumentar tu felicidad en más de un 30% en solo 30 días, sin importar tu edad, educación, genética o situación actual.La felicidad es una función cerebral, y un cerebro más sano conduce siempre a una vida más feliz. El Dr. Amen, tras analizar más de 200,000 escáneres cerebrales de personas de 155 países, ha identificado cinco tipos principales de cerebro y siete claves neurocientíficas que influyen en la felicidad. En Tú, más feliz, comparte estos descubrimientos y ofrece estrategias prácticas, basadas en la ciencia, para optimizar tu bienestar emocional. El Dr. Amen te enseñará a:Identificar tu tipo de cerebro según tu personalidad y desarrollar las estrategias de felicidad más efectivas para ti;Mejorar la salud general de tu cerebro para mantener un estado de ánimo positivo;Proteger tu felicidad alejándote del «ruido» mental; yTomar siete decisiones sencillas y responder a siete preguntas diarias para potenciar tu felicidad.Crear una felicidad duradera es un camino que se recorre cada día. En Sé más feliz, el Dr. Amen te guía a través de hábito...

Argitaletxea	Reverté
Bilduma	REM Life
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	408
Neurria	210x140x30 mm.
Pisua	461
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788417963958
PVP	19,95 €
PVP,BEZik gabe	19,18 €

9788417963958