

COLECCIÓN

PSICOLOGÍA. AUTOAYUDA

Autor: Rick Hanson



DESCRIPCIÓN

El cerebro es el órgano más importante del cuerpo y lo que sucede en él determina lo que piensas, sientes, dices y haces. Este libro trata de algo muy sencillo: el poder que tienen las experiencias positivas cotidianas para cambiar tu cerebro y tu vida para mejor.

Te enseñará cómo los pequeños momentos pueden hacer que tu cerebro esté rebosante de felicidad, fuerza, tranquilidad, paciencia y confianza. Se trata de transformar las vivencias fugaces en mejoras duraderas de tu patrimonio neuronal.

AUTOR

El Dr. Rick Hanson es neuropsicólogo y autor del libro 'El cerebro de buda', traducido a veinte idiomas. Es fundador del Wellspring institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom. Ha enseñado en Oxford, Standford, Harvard y numerosos centros de meditación de todo el mundo. Lleva meditando desde 1974 y ha estudiado y practicado varias técnicas.

- ✓ Obra del autor del libro 'Sólo una cosa', con sencillos ejercicios para desarrollar un cerebro de buda.
- ✓ Mindfulness para conseguir bienestar y curación.
- ✓ Psicología, autoayuda.

ESPECIFICACIONES

TÍTULO: CULTIVA LA FELICIDAD

Editorial: Sirio
ISBN: 9788416233069
Fecha edición: Marzo 2015
Precio: 13,95 € (IVA incluido)

Nº de páginas: 312
Tamaño: 13,5 x 21 cm.
Encuadernación: Rústica
Materia: Psicología. Autoayuda