EDITORIAL SIRIO

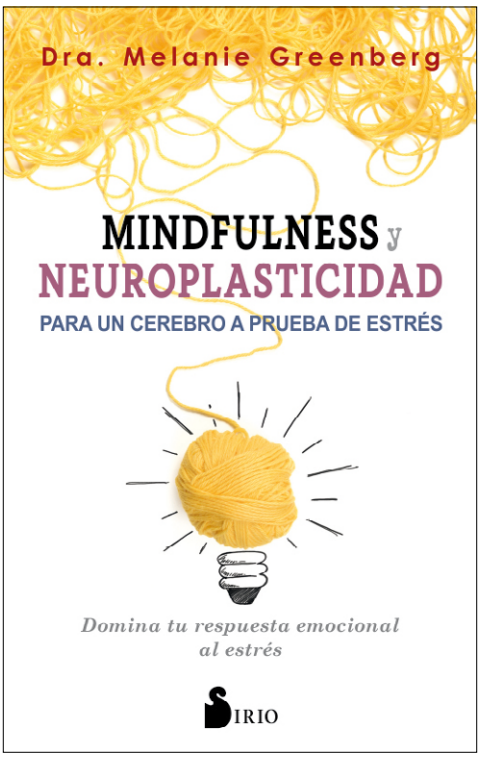
REIMPRESIÓN - SEPTIEMBRE 2025
MINDFULNESS

DOMINA TU RESPUESTA EMOCIONAL AL ESTRÉS CON UN PROGRAMA BASADO EN LAS ÚLTIMAS INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS Y EL MINDFULNESS

La autora

La Dra. Melanie Greenberg es psicóloga, autora, conferenciante y coach, con más de 20 años de experiencia. Experta reconocida en el control del estrés, la salud y las relaciones interpersonales, utiliza técnicas contrastadas de las neurociencias, del mindfulness y de la terapia cognitivo-conductual.

https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express



Título: Mindfulness y neuroplasticidad para un cerebro a prueba de estrés
Título original (en inglés): The Stress-Proof Brain
Autora: Dra. Melanie Greenberg

P. sin IVA: 13,41 €	PVP: 13,95 €
Tamaño: 13,5 x 21 cm	Nº págs: 352
IBIC (Materia): JMQ	Encuadernación: Rústica
Categoría: A	ISBN: 9788417399009

CLAVES DE VENTA

- ✓ *Para las personas que sufren de estrés, este libro es un regalo del cielo*. Kristin Neff, autora de *Sé amable contigo mismo*.
- ✓ La **neuroplastricidad** es tendencia. Podemos entrenar el cerebro y desaprender para seguir aprendiendo. Además se ha descubierto que se moldea con las experiencias...
- ✓ El cerebro tiene la capacidad de **regenerarse** y sanarse a sí mismo. Esta obra contiene un programa basado en las últimas investigaciones para hacerte más resiliente ante el estrés.

TAGS

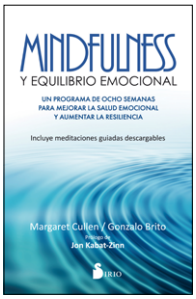
MINDFULNESS // NEUROPLASTICIDAD
CEREBRO // EMOCIÓN // RELAJACIÓN
ESTRÉS

9 788417 399009

Sinopsis

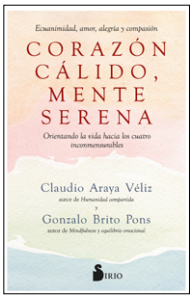
En estos tiempos tan ocupados y ajetreados el estrés forma parte natural de nuestras vidas. Desafortunadamente, no podemos evitar las cosas que nos estresan, pero sí cambiar la manera de enfrentarnos a ellas. Este libro ofrece herramientas potentes basadas en Mindfulness, Neurociencia y Psicología positiva para detener las respuestas poco saludables al estrés, como la evitación, la visión de túnel, el pensamiento negativo, la autocrítica, la mentalidad fija o el miedo. En su lugar, descubrirá ejercicios únicos para dominar sus respuestas emocionales, superar el pensamiento negativo y crear un cerebro más tolerante y a prueba de estrés.

Libros relacionados:



9 788416 579778

9 788417 399559



9 788419 105868