

COSQUILLAS CEREBRALES



RICHARD, CRAIG

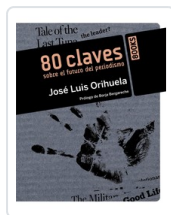
SINOPSIS

Este libro es una sencilla guía de ASMR (¡ese cosquilleo reductor del estrés e inductor del sueño que tienes que probar!) con instrucciones paso a paso de los mejores ejercicios para uso tanto personal como profesional. Esa sensación de calma cuando te cepillan el pelo con delicadeza. Ese profundo bienestar y conexión que sientes cuando un amigo te susurra al oído. Ese hormigueo que notas cuando te dan un trato personal en la peluquería o en el centro médico, o incluso viendo vídeos de Bob Ross... Todo eso tiene un nombre: ASMR (o respuesta sensorial meridiana autónoma), un estado de relajación profunda acompañado de un agradable cosquilleo que empieza en el cuero cabelludo y baja por la columna vertebral. Es una sensación tan placentera que algunos se refieren a ella como orgasmo cerebral, y prueba de ello son los vídeos de ASMR de YouTube, con millones de suscriptores y miles de millones de visitas. El ASMR está por todas partes, lo vemos en campañas publicitarias y lo usan tanto famosos como la gente de a pie para disfrutar de un momento de placer. Ahora, con Cosquillas cerebrales, aprenderás a estimular -e incluso compartir- esas cosquillas tan agradables, todos los días y en tu vida real. El Dr. Craig Richard, fundador de ASMRUniversity.com, nos explica qué es el ASMR, por qué ocurre y cómo experimentarlo en casa sin necesidad de hacer ningún curso ni de usar aparatos complicados. En sus páginas conocerás cuáles son los detonantes auditivos, visuales y táctiles más comunes, y cómo crear sesiones de ASMR interpersonal (recreando una revisión ocular, por ejemplo, o una manicura) para la pareja, amigos y clientes. ¿Cuál será el resultado? Pues esa euforia calmante y cosquilleante que podréis aprovechar para estar a gusto, relajarnos, descansar o para crear un buen ambiente para dormir (¡lo que quieras!). ...



Editorial	OBERON
Materia	NOVELA Y ENSAYO
Colección	OBERON
EAN	9788441542778
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	155x230x19 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Fecha de lanzamiento	01/09/2020

Títulos relacionados



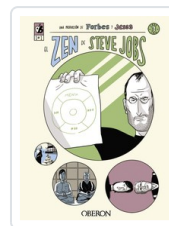
80 CLAVES SOBRE
EL FUTURO DEL
PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



DIEZ AÑOS EN
GRAN HERMANO.
DIARIO DE UNA
GUIONISTA
GILDA SANTANA



2012. LOS
ENIGMAS DEL
APOCALIPSIS
MAYA
JAVIER PEREZ
CAMPOS



ZEN DE STEVE
JOBS
FORBES