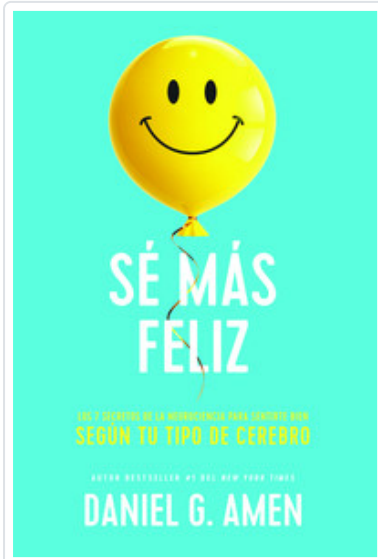


# SE MAS FELIZ. LOS 7 SECRETOS DE LA NEUROCIENCIA PARA SENTIR



AMEN, DANIEL G.

## SINOPSIS

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 hábitos, rituales y elecciones, fundamentados en la neurociencia, que elevarán tu estado de ánimo y te ayudarán a vivir con valores, propósitos y metas claramente definidos. ...



Editorial	REVERTE (M)
Materia	PSICOLOGIA
Colección	REVERTE
EAN	9788417963958
Status	Disponible
Páginas	408
Tamaño	140x210x30 mm.
Peso	300
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Fecha de lanzamiento	26/02/2025

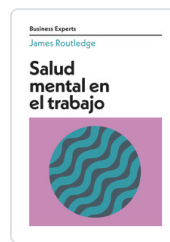
## Títulos relacionados



ESTUCHE "DIARIO PARA ESTOICOS" + AGENDA (ED. LIMITADA)  
HOLIDAY, RYAN / HANSELMAN, STEPHEN



AGENDA DE DIARIO PARA ESTOICOS (ED. LIMITADA)  
HOLIDAY, RYAN / HANSELMAN, STEPHEN



SALUD MENTAL EN EL TRABAJO  
ROUTLEDGE, JAMES



HABLA CON SEGURIDAD  
GOLD, NICK