

image not found or type unknown



El perfil emocional del teu cervell

Sharon Begley, Richard J. Davidson

Fecha de publicación:

22/05/2012

Sello Editorial:

Ediciones Destino

Contacto de prensa

Nombre: Xavier Gafarot

Teléfono: 93 492 8654

Email:

xgafarot@grup62.com

Nombre: Directora de marketing i comunicació
AIG: Marta Oliva i Domènech

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

Nombre: Núria Rosell

Teléfono: 93 492 8671

Email:

nuria.rosell@grup62.com

«Un llibre ple d'avenços significatius en el camp de la investigació que canviarà la forma com ens veiem a nosaltres mateixos i el nostre entorn»

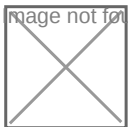
«Un llibre ple d'avenços significatius en el camp de la investigació que canviarà la forma com ens veiem a nosaltres mateixos i el nostre entorn»

De la mateixa manera que cadascun de nosaltres té una empremta dactilar única, també cadascú té una manera personal i exclusiva de sentir tot el que li passa i reaccionar-hi, un perfil emocional individualitzat que forma part del que som i ens diferencia dels altres. Un perfil constituït per la manera com afrontem l'adversitat, l'actitud que tenim davant la vida, la intuïció social i la sensibilitat pel que ens envolta. Quan tens un contratemps, ets capaç de superar-lo amb naturalitat? Si les coses no surten com vols, mantens l'energia i l'optimisme, malgrat tot? Saps interpretar el llenguatge no verbal de les persones que t'envolten? Ets conscient dels motius de la teva conducta? Generalment, et comportes com s'espera que ho facis? Et concentres amb facilitat o et resulta difícil mantenir l'atenció? En la resposta a aquestes preguntes hi ha els ingredients del perfil emocional del nostre cervell. En aquest llibre, únic en el seu gènere, Richard J. Davidson posa de manifest la química cerebral que hi ha darrere de cada una de les dimensions que constitueixen el perfil emocional i analitza la manera com cada dimensió influeix en la salut de l'ésser humà. A més, proposa exercicis basats en la meditació que ens poden ajudar a transformar aquells patrons del cervell que perjudiquen el nostre desenvolupament com a persones i formen una autèntica guia per enfortir l'empatia, l'optimisme i la sensació de benestar.

Sharon Begley

Sharon Begley és la responsable de la secció de ciència i salut a l'agència de notícies Reuters. La seva especialització en temes científics l'ha portat a treballar al Newsweek i al The Wall Street Journal. És autora d'Entrena tu mente, cambia tu cerebro i coautora de The Mind and the Brain.

image not found or type unknown



Richard J. Davidson