



Resiliente

Cómo desarrollar un inquebrantable núcleo de calma, fuerza y felicidad

Autor: Hanson, Forrest; Hanson, Rick

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458098

Páginas: 320

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 14,00 €

En este mundo tan exigente y cambiante en el que vivimos hoy día resulta cada vez más importante desarrollar una serie de fortalezas internas, como el coraje, la gratitud y la compasión, que son las claves de la resiliencia y el bienestar duradero.

Ser resiliente no significa soportar condiciones terribles; la resiliencia auténtica abarca mucho más: la necesitamos a diario para sacar adelante a nuestra familia, para trabajar, para soportar el estrés, para afrontar problemas de salud y sortear las dificultades que nos plantean otras personas, y sencillamente para vivir felices y con plenitud.

En una estimulante combinación de neurociencia, mindfulness y psicología, **Resiliente** nos enseña a desarrollar 12 fortalezas vitales que ya están programadas en nuestro sistema nervioso y refuerzan nuestra capacidad de resiliencia. A través de un proceso conocido como neuroplasticidad positiva —que consiste en superar la habitual tendencia de nuestro cerebro a la negatividad y sustituirla por autocompasión, una valoración positiva de nosotros mismos, alegría y paz interior—, el doctor Rick Hanson y Forrest Hanson nos explican cómo poner en práctica dichas fortalezas para sentirnos menos estresados, aprovechar las oportunidades con más confianza en nosotros mismos y mantenernos tranquilos y centrados ante la adversidad.