

Cerebro lúcido

Los cuatro personajes que hay en tu cerebro y cómo integrarlos para decidir quién quieres ser

Jill

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484459644

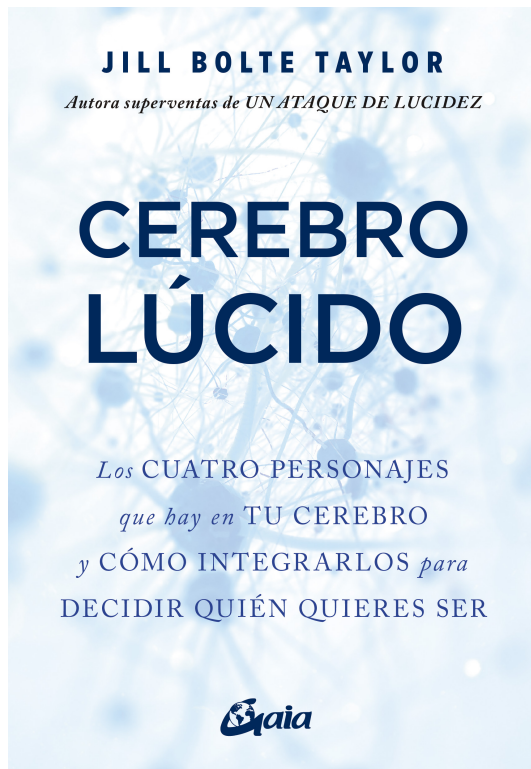
Páginas: 352

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,90 €

Colección: Psicoemoción



SINOPSIS

Conoce tus hemisferios cerebrales y el quién y cómo quieres ser en cada momento de tu vida Durante medio siglo hemos creído que el hemisferio cerebral derecho es nuestro «cerebro emocional» y que el izquierdo alberga nuestro pensamiento racional. Sin embargo, la neurociencia ha demostrado que no es exactamente así, ya que nuestro tejido límbico emocional está dividido a partes iguales entre nuestros dos hemisferios. Eso implica que cada uno de ellos cuenta con un cerebro emocional y un cerebro pensante. En este libro innovador, la neuroanatomista Jill Bolte Taylor, autora de la obra superventas *Un ataque de lucidez*, propone un modelo psicológico que se estructura en torno a los cuatro módulos neuronales que componen el cerebro, y que ella describe como cuatro personajes que conforman lo que somos: el pensamiento del hemisferio izquierdo, las emociones del hemisferio izquierdo, las emociones del hemisferio derecho y el pensamiento del hemisferio derecho. La autora presenta, además, una práctica herramienta con la que podremos poner a nuestros cuatro personajes a «conversar» entre sí para aprovechar sus respectivos puntos fuertes y elegir a cuál recurrir en cada situación. Según Bolte Taylor, cuanto más nos familiaricemos con cada uno de esos personajes —tanto los nuestros como los de los demás—, más poder ejerceremos sobre nuestros pensamientos, sentimientos y relaciones, y más sencillo nos resultará vivir el momento presente, salir de la ansiedad y alcanzar una profunda paz interior.