

Así es tu cerebro cuando haces deporte

Cómo vencer para siempre los bloqueos, el desánimo y la ansiedad

Dr. David Grand & Dr. Alan Goldberg; Nhat Hanh, Thich

Editorial: Editorial Eleftheria

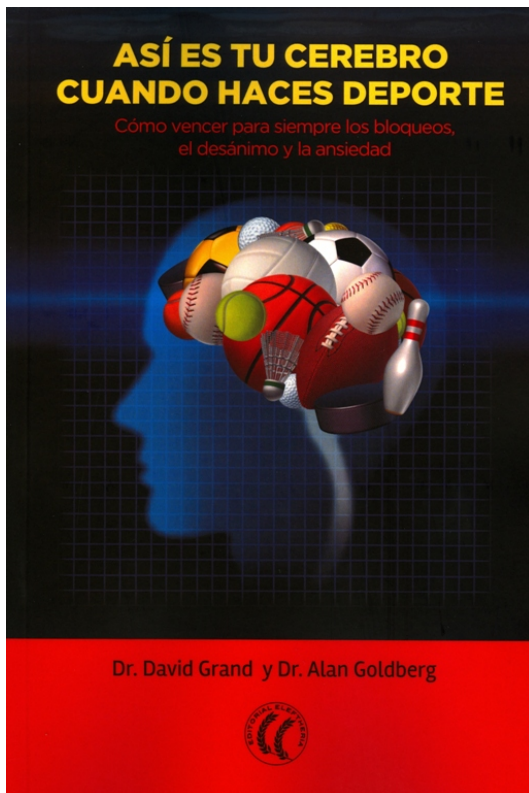
ISBN: 9788494408434

Páginas: 227

Dimensiones: 14,7 x 21,4 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €



SINOPSIS

Así es tu cerebro cuando haces deporte. *Cómo vencer para siempre los bloqueos, el desánimo y la ansiedad* es un libro imprescindible para la psicología deportiva y la mejora del rendimiento. El enfoque del trabajo con **brainspotting deportivo** es eficaz y potente en el tratamiento de atletas de todos los deportes y niveles, desde los profesionales y olímpicos hasta los amateurs. La técnica de Grand y Goldberg va más allá del deporte, y puede aplicarse a un amplio abanico de disciplinas, como la empresa, las artes escénicas, la oratoria y el mundo académico. El trabajo con *brainspotting* deportivo ayuda a los individuos, en todos los contextos, a sentirse mejor en su piel y a encontrarse serenos, equilibrados y mejor coordinados.

Dr. David Grand es especialista en rendimiento, psicoterapeuta, escritor, docente y filántropo célebre por el descubrimiento y el desarrollo del brainspotting. Es autor de *Emotional Healing at Warp Speed*. El doctor Grand goza de reconocimiento por sus descubrimientos y progresos en la sanación de traumas y la mejora del rendimiento y la creatividad deportivos. El uso de su método *brainspotting* y *bioLateral Sound* se ha extendido entre miles de terapeutas de todos los continentes interesados en superar las limitaciones de la psicoterapia.

Dr. Alan Goldberg es experto en psicología aplicada al deporte. Antiguo consultor de psicología deportiva de la Universidad de Connecticut, el doctor Goldberg cuenta con más de veintiséis años de experiencia en el tratamiento de deportistas y equipos de todos los deportes y niveles, desde profesionales hasta escolares. Autor de *Sports Slump Busting* y *Playing Out Of Your Mind*, el Dr. Goldberg está especializado en ayudar a superar miedos y bloqueos, acabar con los bajones y rendir al máximo de las propias capacidades.