

**NOVEDAD**



## Reverberación. Haz todo mejor con música

Keith; Peter

Editorial: Océano

ISBN: 9786075578835

Páginas: 256

Dimensiones: 16 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 22,90 €

### SINOPSIS

***Estimulante recorrido sobre el impacto de la música en el cerebro, de la mano de destacados artistas y científicos.***

La música es una expresión artística que ha estado en nuestras vidas desde tiempos inmemorables. No obstante, poco se ha hablado sobre sus efectos en nuestro bienestar. Las canciones que escuchamos resuenan con patrones de ondas en nuestro cerebro liberando neurotransmisores que influyen en el estado de ánimo, consolidan recuerdos y fortalecen hábitos. En Reverberación el lector conocerá la forma en que la música puede potencializar su vida con el uso de técnicas para dormir mejor, la implementación de mecanismos para inducir pensamientos creativos, la disminución de la sensación de dolor físico y el uso de estrategias para ser más productivo. Cabe resaltar que también se abordan los estudios que han descubierto los beneficios de la música en el manejo de adicciones y tratamientos contra el Alzheimer.