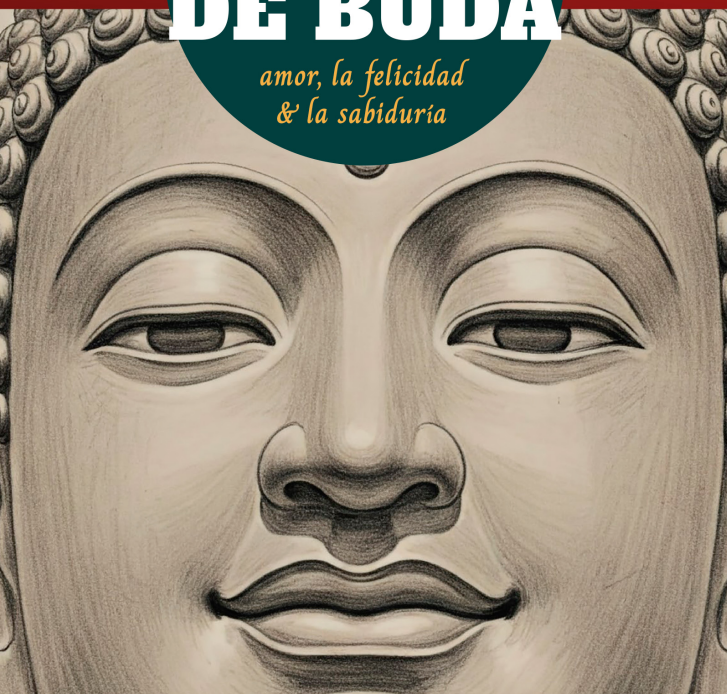


RICK HANSON
y RICHARD MENDIUS

La neurociencia
al servicio del

EL CEREBRO DE BUDA

amor, la felicidad
& la sabiduría



» Rick Hanson



El Dr. Rick Hanson es psicólogo, investigador principal del Greater Good Science Center de la Universidad de California en Berkeley y autor superventas del New York Times. Sus siete libros se han publicado en 33 idiomas, entre ellos, Making Great Relationships, Neurodharma, Resilient, Hardwiring Happiness, Just One Thing, Buddha's Brain y Mother Nurture, con más de un millón de ejemplares solo en inglés. Es el fundador de la Coalición Global por la Compasión y del Instituto Wellspring de Neurociencia y Sabiduría Contemplativa, además de copresentador del podcast Being Well, que ha sido descargado más de 15 millones de veces. Sus boletines gratuitos tienen más de 260.000 suscriptores y sus programas en línea ofrecen becas para quienes las necesitan. Ha impartido conferencias en la NASA, Google, Oxford y Harvard. Experto en neuroplasticidad positiva, su trabajo ha aparecido en CBS, NPR, la BBC y otros importantes medios de comunicación. Comenzó a meditar en 1974 y ha impartido clases en centros de meditación de todo el mundo. Él y su esposa viven en el norte de California y tienen dos hijos adultos. Le encanta la naturaleza y desconectar del correo electrónico.

El cerebro de Buda

La ciencia al servicio de la felicidad, el amor y la sabiduría

Jesús, Moisés, Mahoma, Gandhi y Buda tenían cerebros contruidos esencialmente como el de cualquier otra persona, pero fueron capaces de controlar sus pensamientos y moldear sus patrones de pensamiento de maneras que cambiaron la historia. Gracias a los nuevos avances en la neurociencia moderna y a la sabiduría de miles de años de práctica contemplativa, es posible moldear nuestros propios pensamientos de forma similar para alcanzar mayor felicidad, amor, compasión y sabiduría. El Cerebro de Buda combina las fuerzas de la neurociencia moderna con antiguas enseñanzas contemplativas para mostrar a los lectores cómo pueden trabajar para lograr un mayor bienestar emocional, relaciones más sanas, acciones más efectivas y una comprensión religiosa y espiritual más profunda. Este libro explicará cómo los elementos centrales tanto del bienestar psicológico como de la vida religiosa o espiritual —virtud, atención plena y sabiduría— se basan en las funciones esenciales del cerebro: regulación, aprendizaje y valoración. Los lectores también aprenderán maneras prácticas de aplicar esta información, ya que el libro ofrece numerosos ejercicios que pueden realizar para aprovechar el potencial no utilizado del cerebro y reconfigurarlo con el tiempo para lograr mayor paz y bienestar.

NEUROCIENCIA • Altoparlante • El Desvelo



Thema: PDZ; PSAN5; VX
979-13-877799-00-7
304 páginas, ilustrado
Rústica
13.5 x 21 x 2 cm · 400 g
PVP: 21 €