La gran tarea del ser humano consiste no solo en vivir, sino en vivir bien.

EL ARTE DE LA FELICIDAD

MENTE, CEREBRO Y GENES

HERRAMIENTAS PARA SU BUEN USO

ALFRED SONNENFELD

ALMUZARA

El arte de la felicidad

Mente, cerebro y genes. Herramientas para su buen uso

Cada día tenemos que enfrentarnos a una de las actividades más importantes del ser humano: tomar decisiones. Lo primero que hacemos al abrir los ojos puede influir en el resto del día. La actitud que tomemos logrará que nuestros genes se activen, favoreciendo o perjudicando nuestra salud. Descubrir este hecho supuso un antes y un después en el mundo de la ciencia.

¿Podemos afirmar que nuestro estado de ánimo o nuestra actitud afectan a nuestros genes? ¿Cómo repercute la falta de amor en la salud? ¿Por qué el desamor nos hace enfermar? ¿Qué ocurre en nuestro cerebro si somos tratados como objetos que han de cumplir las expectativas de los demás? De estas realidades y de estos procesos, íntimamente relacionados con nuestra salud y, a medio plazo, también con nuestra felicidad, es de lo que nos hablan estas páginas.

Por tanto, detengámonos a pensar si tenemos herramientas adecuadas para afrontar los diferentes retos cotidianos. La buena noticia que llega de la mano de la neurobiología es que nuestro cerebro está capacitado para aprender y cambiar constantemente, adaptándose a los retos de la vida porque goza de una gran plasticidad, es maleable y dúctil, y posee capacidad de acomodación ante las nuevas circunstancias.

Este libro tiene un único propósito: que aprendamos a vivir una vida plena y saludable. Alfred Sonnenfeld -médico y teólogo-, aúna el punto de vista científico y el espiritual apoyándose en los últimos avances de la neurobiología y la epigenética para demostrarnos que, con una actitud entusiasta, podremos lograr nuestra meta mediante la ayuda de dos poderosos aliados: nuestros genes y nuestro cerebro.

«El autor explica de modo comprensible y con rigor científico las herramientas cerebrales necesarias para conseguir una vida feliz y plena». Fernando Rayón, Ars Magazine.

» Alfred Sonnenfeld

DESARROLLO PERSONAL • Desarrollo personal • Editorial Almuzara

ALFRED SONNENFELD es doctor en Medicina y en Teología. Ha sido miembro experto de la Comisión Ética de la Clínica Universitaria Charité de Berlín y profesor en la Facultad de Medicina de la Universidad Humboldt de Berlín. En Alemania ha intervenido con frecuencia en debates en radio y televisión y ha impartido numerosas conferencias. Actualmente ejerce de profesor de Antropología y Ética en la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR) y de profesor de posgrado en la Universidad Complutense de Madrid. Entre sus libros destacan Liderazgo ético, Premio Know Square de 2020 (Aula Magna McGrow-Hill); Serenidad. La sabiduría de gobernarse, 4ª ed. (traducido al inglés en 2020); Educar para madurar. Consejos neurobiológicos y espirituales para que tú y tus hijos seáis felices, 11ª ed., 2019 y Armonía. La sorprendente comunicación en la pareja, 2020.

9788411314695

Thema: VS
978-84-11314-69-5
160 páginas, ilustrado
Rústica con solapas
14.5 x 22 x 1.1 cm · 238 g
PVP: 17.95 €