



Fecha de publicación:
12/01/2024

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



Sorprende a tu mente

Ana Ibáñez

Descubre cómo funciona tu cerebro y aprende técnicas sencillas que te darán el poder para influir sobre tu mente y tus capacidades.

Descubre cómo funciona tu cerebro y aprende técnicas sencillas que te darán el poder para influir sobre tu mente y tus capacidades.

EL CEREBRO SE ENTRENA: ¡DESARROLLA EL TUYO AL MÁXIMO!

Desde respirar —pasando por comer o dormir— hasta la capacidad para razonar, para enamorarnos o para discutir con alguien, todo lo que hacemos pasa por el control cerebral. Nuestro cerebro define quiénes somos y qué potencial tenemos, y entrenarlo para sacarle el máximo partido es posible.

En este libro, Ana Ibáñez repasa los problemas que más a menudo ocupan nuestro cerebro y le impiden dar lo mejor de sí. El estrés, la inseguridad, la ansiedad, el insomnio, la falta de concentración o el descontrol de nuestras emociones a veces parecen vencernos, pero aquí tienes el manual perfecto para ejercitar la mente y superar todos esos obstáculos.

Tú controlas tu cerebro: entrénalo y descubrirás que las posibilidades son infinitas.

Ana Ibáñez

Ana Ibáñez es ingeniera superior química, exnadadora de alto rendimiento y piloto de helicóptero. Trabajó en campos profesionales de alto desempeño dirigiendo equipos en España y a nivel internacional. Desde 2011 está ligada a su pasión, la neurociencia, investigando los últimos avances en este campo para lograr la optimización cerebral. Ana es una de las únicas trainers de técnicas y tecnología de neurociencia en España especializada en alto rendimiento cerebral. En sus centros MindStudio, en Madrid, realiza entrenamientos para el alto rendimiento y el bienestar mental de niños y adultos. Ana entrena a equipos directivos de empresas en todo el mundo, así como a equipos deportivos; también es conferencista y divulgadora habitual.