

Pon En Forma Tu Mente Entrena Tu Mente

If you ally dependence such a referred **Pon En Forma Tu Mente Entrena Tu Mente** ebook that will have the funds for you worth, get the certainly best seller from us currently from several preferred authors. If you want to comical books, lots of novels, tale, jokes, and more fictions collections are next launched, from best seller to one of the most current released.

You may not be perplexed to enjoy every books collections Pon En Forma Tu Mente Entrena Tu Mente that we will utterly offer. It is not with reference to the costs. Its approximately what you need currently. This Pon En Forma Tu Mente Entrena Tu Mente , as one of the most involved sellers here will certainly be in the course of the best options to review.

La mente del líder - Rasmus Hougaard 2019-07-26

Los líderes exitosos del siglo XXI situarán en el centro a las personas y enfocarán sus capacidades tanto en el progreso económico como en la creación de una sociedad próspera y sostenible. La propuesta de este libro representa un cambio radical en la concepción de lo que se necesita para ser un líder eficaz, ofreciendo una solución práctica y contundente a los desafíos de compromiso y participación que requieren las organizaciones. Sus contenidos se basan en más de 15 años de investigación y entrevistas a decenas de miles de directivos de grandes empresas internacionales. Más que modelos teóricos, la obra presenta reflexiones y propuestas sobre cómo debe ser este nuevo liderazgo y orientar sobre la mejor forma de entrenar, mejorar y potenciarlo. El nuevo líder ha de basarse en tres actitudes mentales fundamentales: la atención, la generosidad y la compasión, y ha de ayudar a sus empleados a encontrar en la realización de su trabajo, un sentido un propósito, una conexión y una felicidad auténticos. Reseñas: "La Mente del Líder ha sabido captar los valores esenciales del liderazgo del siglo XXI: ser consciente, generoso y compasivo. Aplicando esas cualidades conseguimos involucrar a nuestra gente y aportar más valor a nuestros clientes". Dominic Barton, Socio Director Global, McKinsey & Company "Una guía práctica para las empresas actuales que desean desarrollar sus capacidades de liderazgo y quieran lograr la implicación tanto de las mentes como de los corazones de sus trabajadores". Kathleen Hogan, Director de Personal, Microsoft "El modo en que los líderes se comunican, se relacionan y se muestran ante sus equipos nunca ha sido tan importante. Crear un equipo y un entorno donde la gente pueda desarrollar bien su trabajo es el mayor reto de un líder, a quien también se le exige que mejore el rendimiento de su equipo a través de un liderazgo innovador. La Mente del Líder ofrece importantes reflexiones y puntos de vista que nos muestran el camino a seguir para que todo esto suceda". Francine Katsoudas, Vicepresidente Sénior y Director de Personal, Cisco " La Mente del Líder va más allá del exagerado interés que hoy en día existe por el mindfulness al ofrecernos ejemplos del mundo real de líderes que no sólo inspirarán al lector, sino que también invitan a cultivar cualidades decisivas del liderazgo, como son la generosidad y la compasión. Conseguir el clima adecuado para que las personas encuentren un significado, un propósito y un sentido de pertenencia e integración se ha convertido en el rasgo distintivo de las organizaciones exitosas y comprometidas". Loren I. Shuster, Director de Personal, LEGO Group " En La Mente del Líder, Hougaard y Carter se basan en años de investigación para demostrar que el tradicional estilo vertical de liderazgo ya no funciona. Los líderes exitosos del mañana situarán en el centro a las personas y enfocarán sus capacidades tanto en el progreso económico como en la creación de una sociedad próspera y sostenible. Este libro es un manual de éxito para los líderes de cualquier sector". Arianna Huffington, Fundador y CEO, Thrive Global

13 cosas que las mujeres mentalmente fuertes no hacen - Amy Morin 2019-07-19

Autora del bestseller 13 cosas que las personas mentalmente fuertes no hacen. RECONOCE TU PODER, CANALIZA TU CONFIANZA Y ENCUENTRA TU VOZ PARA UNA VIDA LLENA DE SIGNIFICADO Y ALEGRÍA. ¿Qué significa ser una mujer mentalmente fuerte? La aparición de los movimientos #MeToo y #TimesUp ha despertado a la sociedad y ha alentado a las mujeres a encontrar su voz y reclamar su poder. Pero para hacer esto, las mujeres deben aprender a mejorar su propia fuerza mental. Contender con una serie de problemas difíciles, desde la igualdad salarial hasta la agresión sexual, exige dureza psicológica. En este libro crucial, la reconocida psicoterapeuta Amy Morin les enseña a las mujeres cómo fortalecerse y enfrentar los desafíos a través de 13 hábitos y estados mentales que las mujeres deben evitar para dominar su fuerza mental. Estos 13 principios probados les muestran a las mujeres cómo enfrentar problemas y situaciones difíciles

para vivir sus mejores y más poderosas vidas. Con base en evidencias científicas y estudios de casos de sus propios pacientes, Amy muestra cómo la fortaleza mental puede provenir de cualquier parte, independientemente de tu carrera, tu situación social, tu matrimonio o tu vida familiar. ¡Alcanza tu fortaleza mental para crear una vida de auténtico significado y alegría!

La mente organizada - The Blokehead 2015-05-18

La mente organizada Cómo reescribir tu cerebro para terminar con los malos hábitos y las adicciones en 30 sencillos pasos Quiero agradecerte por mirar el libro La mente organizada y despierta. La mente organizada: Cómo re-escribir tu cerebro para terminar con los malos hábitos y las adicciones en 30 sencillos pasos. Este libro contiene pasos y estrategias comprobadas para organizar tu mente y ayudarte a vencer los malos hábitos en tu vida. Te ayudará a comprender cómo funciona tu mente. Te brindará pasos sencillos para dominar los malos hábitos y las adicciones que te están impidiendo vivir tu vida al máximo.

EnCambio - Estanislao Bachrach 2015-06-01

Estanislao Bachrach, autor que se ha convertido en un referente de la neurociencia a nivel académico y mediático, nos descubre en su nuevo libro el potencial que tiene nuestro cerebro para cambiar y nuestra capacidad para modificarlo.

Believe: Todo es posible si puedes creer - J. Carlos Ibarra 2020-01-23

Abrumado por la cotidianidad, aburrido cada día, atrapado en un círculo donde sin importar lo que hagas, no se puede salir. Hasta que sucede algo en tu vida que lo cambia todo: Cada día vale el esfuerzo, cada sueño puede ser logrado. Lo anhelas y lo piensas cada instante del día, pero no sabes qué hacer para que se materialice e insistes en hacerlo a tu manera. Pero descubres un proceso que te ayudará a desarrollar los talentos dormidos que yacen dentro de ti. Simplemente tu vida cambia. ¿Pero, cómo lograrlo?

En busca del bienestar - Marta Toledano 2021-09-14

En los últimos tiempos, cada vez son más las personas que se medican habitualmente con psicofármacos. Trastornos como la ansiedad o la depresión van en aumento. En este contexto, los profesionales de la salud mental están tomando consciencia de la importancia de conocer herramientas no farmacológicas con las que hacer frente a los retos que nos va planteando la vida. En busca del bienestar ofrece una guía tanto para profesionales de la salud mental -como herramienta alternativa o complementaria a tratamientos con fármacos-, como para personas interesadas en la búsqueda del bienestar físico y espiritual, con el objetivo de alcanzar así una mayor comprensión de sus propias circunstancias y de la realidad en la que se encuentran. El libro se compone de once capítulos. Cada uno de ellos consta de una parte teórica en la que se explican los conceptos que se trabajarán; una parte práctica con propuestas que introducen al lector en la realidad del mindfulness y le ayudan a comprender y a poner en práctica las ideas aprendidas. Al final del capítulo, se proponen técnicas de relajación, visualizaciones, meditaciones y prácticas para la vida cotidiana. Este viaje propuesto al lector le ayudará en su camino hacia una vida más plena, consciente y feliz.

En el corazón de Dios, yo soy - Lucero Tello 2021-10-28

Este libro ha sido escrito por la voluntad de Dios, lleno de amor hacia ti. Con el ardiente propósito de que abras tu corazón a ti mismo y desde esa perspectiva, vivas una vida placentera, llena de prosperidad, amor y paz. ¡Sí, es posible lograr ese sueño! Es tan fácil y sencillo que muchos no creerán, pero si lo intentas, verás que ese pequeño esfuerzo agregará pasión y entusiasmo a tu vida diaria. El corazón posee la sabiduría y la capacidad de conectarte con tu ser superior porque es un generador natural de amor. Continúa leyendo con una mente abierta y dispuesta al cambio; más adelante encontrarás ejercicios que te guiarán a usar ese poder. Una vez que lo descubras y lo aceptes, serás invencible. Porque vivirás en la verdad de que eres un ser divino viviendo una experiencia

humana; con el poder de cambiar tu historia de víctima a creador(a) de tu propio destino. ¡Atrévete!

Entrenar la compasión - Norman Fischer 2015-02-16

Es posible ejercitar la compasión y la empatía de la misma manera en que aprendemos a tocar un instrumento, hablar un idioma extranjero o practicar un deporte. Es a la luz de esta premisa que nace *Entrenar la compasión*, un libro didáctico que introduce al lector al extraordinario arte del entrenamiento mental Lojong: técnica budista que consiste en la repetición de mantras breves -o slogans- para alcanzar el encuentro de la compasión con la sabiduría. En este volumen, un clásico contemporáneo de las prácticas zen adoptadas en Occidente, el autor demuestra que el Lojong es un método maravilloso para cualquiera, incluyendo aquellos que de otro modo no se sienten atraídos hacia el budismo, que no tienen tiempo ni intenciones de meditar o que simplemente quisieran dejar atrás la dispersión, la tacañería y la inconciencia para abrazar la concentración, la generosidad y la consideración. Con sencillez y deslumbrante claridad, Norman Fischer nos ofrece un sistema de entrenamiento mental tibetano fascinante y poderoso. -Chade-Meng Tan, autor de *Busca en tu interior*-

Entrena tu éxito - Judit Català 2022-02-24

Entrena 30 habilidades de las personas de éxito durante 30 días y conviértete en una de ellas. ¿Por qué hay personas que logran todo lo que se proponen, mientras que otras lo intentan y no lo consiguen? ¿Por qué algunas empresas obtienen resultados inmediatos, mientras que otras tardan años en alcanzarlos? ¿Qué diferencia a una persona «normal» de una de «éxito»? ¿Es una cuestión de suerte?, ¿de esfuerzo?, ¿de talento? Judit Català, consultora de negocios y emprendedora, empezó su carrera planteándose estas y otras muchas preguntas. Tras observar y entrevistar durante años a las personas de éxito, y habiéndose convertido en una de ellas, en este libro ofrece las claves para triunfar en la vida y en los negocios. Descubre y pon en práctica las habilidades que diferencian a aquellos que consiguen siempre sus propósitos mediante un cambio de mentalidad y de manera de relacionarte contigo mismo, con los demás y con el dinero, e impulsa tu vida al siguiente nivel.

Prepárate para un método revolucionario: un entrenamiento en 30 días en el que aprenderás las 30 habilidades, una por cada día del mes y en tan solo 20 minutos, que acelerarán tu camino hacia el éxito. Reseñas: «Hay que ser inteligente para crear un camino diferente al que transita la mayoría. Hay que ser valiente para explorar senderos nuevos aunque al principio sea a contracorriente. Judit reúne todo esto y así le va, es una mujer luminosa que lleva la palabra éxito escrita en la mirada. Aprender de ella por el precio de un libro es un regalo de la vida ¡Gracias!» Charo Vargas, autora de *Jefa de tu vida* y CEO en Charuca «Judit es sinónimo de buen hacer, de conocimiento para explicarlo y de corazón para ponerse en la piel y necesidades de su alumnado. Es un ejemplo de determinación, coherencia y pasión en todo lo que escribe y dice.» Mónica Galán, autora del bestseller *Método BRAVO* «El mundo está cambiando y van a sobrevivir los mejor formados y los más competitivos. Hay mucha información en internet y en el mercado; lo importante es saber distinguir la buena formación de la mala y Judit ofrece contenidos pedagógicos desde el punto de vista empresarial de mucha calidad.» Mónica Mendoza, autora best seller y ponente internacional en la lista Top 100 Excellent Speakers de la prestigiosa plataforma Thinking Heads «Judit pone negro sobre blanco aquello que tú necesitas leer aquí y ahora. De manera sencilla, directa y práctica este libro te ayudará a alcanzar el éxito.» Rubén Turienzo, autor bestseller y CEO de WIT Trainers

Gozo al instante - Chade-Meng Tan 2017-01-24

La tan esperada continuación al best seller del New York Times *Busca en tu interior*, nos enseña cómo cultivar el gozo dentro del contexto de nuestras vidas agitadas y nos explica por qué clave para nuestra creatividad, innovación, seguridad y en última instancia, el éxito en todos los aspectos. En este libro, Chade-Meng Tan nos muestra que no necesitamos meditar durante días, meses o años para lograr un gozo permanente. De hecho, podemos lograr un acceso constante, en tan solo quince segundos. Explicando el gozo y la meditación como cosas complementarias, que se refuerzan mutuamente de forma natural, Meng explica cómo estas dos habilidades forman entre sí un círculo vicioso, y una vez puestas en marcha se convierten en una práctica sólida que podemos mantener en nuestra vida cotidiana. Durante muchos años, se ha enseñado y practicado la meditación en culturas donde casi todos los meditadores la practican a tiempo completo durante años, lo cual resulta en programas de entrenamiento perfeccionados para los que practican la meditación con una gran cantidad de tiempo libre y sin mucho más que hacer que desarrollar un profundo dominio sobre la mente. Viendo una

desconexión entre la práctica tradicional y el mundo moderno, el autor best seller ha desarrollado un programa por medio de una «pereza sabia» con el fin de ayudar a los lectores a meditar con mayor eficiencia y eficacia. Meng nos comparte acerca de los tres pilares del gozo (la paz interior, la comprensión y la felicidad); dice por qué el gozo es el secreto del éxito, y presenta las herramientas prácticas que todos podemos usar para cultivarlo. A long-awaited follow-up to the New York Times bestselling *Search Inside Yourself* shows us how to cultivate joy within the context of our fast-paced lives and explains why it is critical to creativity, innovation, confidence, and ultimately success in every arena. In *Joy on Demand*, Chade-Meng Tan shows that you don't need to meditate for hours, days, months or years to achieve lasting joy—you can actually get consistent access to it in as little as fifteen seconds. Explaining joy and meditation as complementary things that naturally reinforce each other, Meng explains how these two skills form a virtuous cycle, and once put into motion, become a solid practice that can be sustained in daily life. For many years, meditation has been taught and practiced in cultures where almost all meditators practice full-time for years, resulting in training programs optimized for practitioners with lots of free time and not much else to do but develop profound mastery over the mind. Seeing a disconnect between the traditional practice and the modern world, the bestselling author and Google's "Jolly Good Fellow" has developed a program, through "wise laziness," to help readers meditate more efficiently and effectively. Meng shares the three pillars of joy (inner peace, insight, and happiness), why joy is the secret to success, and demonstrates the practical tools anyone can use to cultivate it on demand.

Entrena tu lado espiritual - Benjamín Shalva 2018-04-20

Este libro trata de algo que es tan difícil de encontrar como la fuente del viento o de la vida, y que, no obstante, está dentro y fuera de nosotros a un mismo tiempo. Benjamin Shalva cuenta en su haber con una larga búsqueda espiritual que lo ha llevado de igual manera a peregrinar por el Tíbet como a internarse en un monasterio en Rhode Island. Ha luchado con demonios, danzado con sus tentaciones y cantado junto a cientos de voces bajo la noche estrellada. Gracias a su larga experiencia y conocimiento de los distintos métodos espirituales que ha explorado, Shalva nos ofrece simples y poderosas formas de conectarnos con nuestro yo interior, tanto si nos encontramos en un silencioso estudio de yoga como si estamos en una ajetreada oficina o en el caos de la ciudad. Shalva nos muestra que, por medio del silencio, el estiramiento y el canto, podemos ejercitar nuestro espíritu, y así dotar a nuestra existencia de un mayor sentido. De una manera fresca e ingeniosa, *Entrena tu lado espiritual* nos anima a emprender la búsqueda que ha de vincularnos con nuestra parte más auténtica y profunda, por medio de sencillos ejercicios que harán crecer la confianza y la sabiduría innata que habita en cada uno de nosotros. "Sólo te pido lo que me pido a mí: busca con una mente abierta y un corazón ligero, ten ganas de intentar algo nuevo, entrena conmigo un rato, estirando nuestros músculos espirituales mientras subimos la montaña juntos. Camina conmigo buscando la cima".

Pon corazón a tu cerebro - La Mente es Maravillosa 2020-01-08

Si crees que eres un analfabeto emocional o vives con alguien que lo es, he aquí tu libro. Te ayudará a entender tus emociones para vivir mejor; te enseñará a gestionar ese volcán que a veces sientes en tu interior —la rabia—, esa incómoda compañera que es la tristeza o a decir adiós a la vergüenza. Poniendo corazón a tu cerebro superarás las barreras emocionales que hay en ti, tendrás la vida bajo control y lograrás alcanzar la psicopleitud. En estas páginas encontrarás: Kit de estrategias para gestionar emociones Las 3 claves del alfabetismo emocional Recomendaciones para desaprender lo que te han dicho de las emociones y no es verdad Cuaderno de bitácora para crecer con tus emociones Nociones de empatía, el hilo invisible que fortalece nuestras relaciones...

Vive la vida que amas - Paula Renaye 2013-06-14

En este libro, Paula Renaye te ayuda, con un estilo rudo pero sincero, a vivir la vida que quieres. De Paula Renaye, multipremiada consejera profesional y oradora. Cómo tomar las decisiones que necesitas para transformar tu vida. No hay duda, la vida puede ser dura y todos tenemos que enfrentar problemas fuertes. Pero desear que tu vida sea diferente no es suficiente para lograrlo. Vivir la vida que realmente amas necesita de trabajo deliberado y de búsqueda espiritual para descubrir qué es lo que realmente quieres, por qué no lo tienes y cómo empezar a obtenerlo. La autora Paula Renaye es como una mejor amiga que te abraza con cariño y te dice las cosas como son, aunque resulten incómodas para ti. "¡Déjate de tonterías! Eres fabuloso, puedes lograr lo

que quieras". Este libro será la llamada para despertar que has estado esperando y te mostrará paso a paso, cómo salir del estancamiento en el que estás metido con un lenguaje rudo pero sincero, ¡que funciona! En este camino guiado a tu propio descubrimiento, finalmente podrás deshacerte del peso que cargas en la espalda y tomar las decisiones que necesitas para transformar tu vida. Aprenderás cómo definir "la vida que amas" y cómo planear las acciones para lograrlo. Simple, directo y enganchador, Vive la vida que amas también incluye: -Sesiones guiadas de coaching y secciones de trabajo personalizadas. -Ejercicios prácticos y herramientas para auto analizarse. -Estrategias para no perder la cabeza con la gente miserable y negativa. -Técnicas para neutralizar la presión y deshacerte de la culpa. -Instrucciones para crear pizarrones de visiones efectivos.

Piensa como un monje - Jay Shetty 2020-11-12

Jay Shetty, la super estrella mundial del crecimiento personal, nos presenta su primer y esperado libro que transmite la valiosa sabiduría que aprendió cuando era monje. Cuando PIENSES COMO UN MONJE, sabrás cómo superar la negatividad, cómo dejar de pensar demasiado, por qué la comparación mata al amor, cómo usar tu miedo en tu beneficio, cómo aprender de todo el mundo, por qué no eres tus pensamientos, cómo encontrar tu propósito en la vida y mucho más. Jay Shetty, la superestrella de las redes sociales y presentador del podcast no 1 On Purpose, destila en este libro la sabiduría eterna que aprendió como monje y la expone con pasos prácticos que cualquiera puede aplicar para gozar de una vida más tranquila. Después de tres años en la India para convertirse en monje, meditar todos los días entre cuatro y ocho horas y dedicar su vida a ayudar a los demás, regresó a Londres, y entreno a sus estresados amigos en bienestar, propósito y atención plena. Desde entonces, Shetty se ha convertido en uno de los líderes de pensamiento más populares del mundo. En este libro inspirador y empoderador, Shetty se basa en su experiencia y conocimientos como monje para mostrarnos cómo despejar los obstáculos y llegar a nuestro potencial y poder y revela cómo superar los pensamientos y hábitos negativos, y acceder a la calma y al propósito que se encuentran en nuestro interior. Transforma lecciones abstractas en consejos y ejercicios que todos podemos aplicar para reducir el estrés y mejorar las relaciones. Reseñas: «Hacer que la sabiduría sea relevante y accesible es el superpoder de Jay Shetty. Su libro es profundo, conmovedor y práctico y estamos seguros de que ayudará a muchas personas a crear nuevos hábitos que los guiarán en la vida que realmente desean.» Will Smith y Jada Pinkett Smith «Jay Shetty te muestra, paso a paso, cómo desarrollar tu poder cambiando tu enfoque de la autoimagen a la autoestima. Piensa como un monje te libera de la hipnosis del condicionamiento social y te ayuda a convertirte en el arquitecto de tu propia vida.» Deepak Chopra, profesor de Medicina de la Universidad de California y San Diego y autor best seller. «Jay Shetty tiene un don excepcional para aprovechar la sabiduría eterna y hacerla contemporánea infundiendo significado y gracia a los momentos cotidianos. Ya ha compartido destellos de ella con millones de personas en las redes sociales, pero aquí lo reúne todo en un volumen que nos cambiará la vida. Hay que leer este libro para abrir la mente, levantar el ánimo, redefinir el éxito y conectar con su propósito más profundo.» Arianna Huffington, fundadora de The Huffington Post, fundadora y directora ejecutiva de Thrive Global y autora best seller «¿Quién mejor que un monje para ayudarte a encontrar el sentido de la vida? La experiencia y sabiduría de Jay suponen un valor incalculable para cualquiera que busque mejorar su vida y alcanzar su máximo potencial.» Ellen DeGeneres, presentadora de televisión, actriz, escritora y productora «Coge este libro, busca una silla cómoda y deja que Jay Shetty te lleve en un viaje que te cambiará la vida. Querrás compartirlo con todos tus seres queridos.» Dr. Robert Waldinger, profesor de Psiquiatría de la facultad de Medicina de Harvard «Combinando la antigua sabiduría con los aspectos prácticos de hoy, Piensa como un monje proporciona una guía esencial para viajar por un camino equilibrado hacia el éxito.» Ray Dalio, fundador, copresidente y codirector de inversiones de Bridgewater Associates y autor best seller

El mundo desde Nueva Zelanda - Manuel Güell Barceló 2008-01-04

Se puede ser creativo cocinando u ordenando un armario. Y naturalmente, en todas las actividades propias del profesorado como por ejemplo diseñar una evaluación, organizar un claustro, planificar una actividad de aprendizaje o solucionar un conflicto.

Pon Tu Mente en Forma - Ediciones Robinbook 2008-02

Taking the stance that physical fitness should include the whole body, this perceptive study discusses exercises that can be done to improve the stamina of a typically forgotten body part—the brain. Tomando la postura que el potencial físico debe incluir el cuerpo entero, este estudio

perceptivo discute los ejercicios que se puede hacer para mejorar la resistencia de una parte del cuerpo que típicamente se olvide—la mente. **Trucos para Leer la Mente de los Demás** - Alex Fischer 2021-03-16 ¿Te has preguntado si es posible saber si alguien está diciendo o no la verdad con tan solo ver lo que están haciendo con sus caras y cuerpos? ¿Te gustaría saber poder leer a las personas como si fueran libros con solo ver lo que hacen? ¿Qué debilidades y fortalezas señalan las expresiones faciales y postura de las personas? Si respondiste "sí" a alguna de estas preguntas, entonces sigue leyendo... "En la Tierra no hay superficie más interesante que el rostro humano." - Georg Lichtenberg A veces, es difícil conocer los deseos de alguien sólo a partir de sus palabras. Mientras entendemos una cosa, la persona con la que hablamos puede estar queriendo decir otra. Nosotros también lo hacemos: ¿cuántas veces la gente que te rodea ha creído que estás de mal humor cuando, en realidad, estás contento? Además de las palabras, el lenguaje corporal es un medio de comunicación entre seres humanos. Por medio de él expresamos nuestros pensamientos y emociones a través del rostro, de nuestros gestos, nuestra postura, manera de caminar e incluso el espacio físico que guardamos con otros. Debido a ello, comprender cómo funciona el lenguaje corporal es clave para entender las motivaciones que se encuentran detrás de las palabras de las personas. En esta guía descubrirás: -Cómo entender fácilmente lo que señalan los gestos y movimientos corporales de las personas. -Cómo "programar" nuestras mentes para enviarnos señales de alerta cada vez que alguien intenta utilizar técnicas de manipulación en nosotros. -Qué es exactamente la manipulación psicológica y cómo se usa para controlar a las personas. -Cómo obtener el poder de "leer mentes" con tan solo ver el lenguaje corporal de las personas. -Las señales más fuertes que emiten los mentirosos y cómo captarlas instantáneamente. -Las diferencias claves al mentir entre hombres y mujeres. -Y mucho más... Saber cuando alguien miente y cómo funciona el lenguaje corporal es una habilidad muy útil que está al alcance de la mano de cualquiera que tenga curiosidad. Incluso si te consideras un individuo que no sabe cómo leer los rostros de los demás, tienes el poder de cambiar tu vida y forma de relacionarte con las personas en un abrir y cerrar de ojos. ¡No lo dudes más! Si te gustaría saber exactamente cuando alguien está siendo engañoso o mentiroso, ¡este libro es para ti! ¡Desplázate hacia arriba y añade esta guía al carrito ahora!

Pon en forma tu mente -

Pon rumbo a tu felicidad. - Anna Flores 2017-07-25

¿Por qué nos cuesta tanto cambiar? ¿Acaso no queremos ser felices, tener salud, amor y éxito? ¿Qué hacemos para conseguirlo? La PNL, Programación Neurolingüística, tiene herramientas de fácil aplicación y resultados extraordinarios para que tu vida sea la vida que quieres vivir. En Pon rumbo a tu felicidad encontrarás las claves para conocerte mejor. Aprenderás a detectar los procesos que llevas a cabo, conscientes o inconscientes, para poder modificar aquellos que no te generan los resultados que deseas. En este libro pongo a tu alcance esas herramientas que van a hacerte sentir que llevas el timón, que tú, y nadie más, está al mando. Tal vez te preguntas "¿Cómo voy a hacerlo?". Muy simple, dejándome de teorías e invitándote a la acción para: - Analizar todas las áreas de tu vida: tu trabajo, tus relaciones, la familia, la salud, la economía... - Marcarte objetivos para cambiar lo que no te satisface. Una vez detectadas las dificultades podrás aplicar técnicas y ejercicios prácticos para sentirte bien, para eliminar los frenos que te detenían, para cambiar las conductas, los comportamientos, los hábitos o las creencias automáticas sobre los que pensabas que no tenías control. *Adiós al hambre emocional. Deja de comer a todas horas y consigue tu peso ideal sin dietas* - Laia Solé

Mujerón - Ingrid Coronado 2022-04-15

MUJERÓN es el regalo que puedes darte para transformar tu vida, descubrir tu poder personal y construir relaciones sanas y amorosas. ¡El trabajo depende de ti y, para empezar, debes reconocerte como el mujerón que eres! ¡Manos a la obra! Ingrid Coronado nos comparte en este hermoso, divertido y ameno libro sus experiencias desde la juventud en temas del amor, de su búsqueda como persona, sus inseguridades y caídas que la han llevado a descubrirse, a trabajar en ella misma, a aceptarse y a amarse para ser un MUJERÓN. En este trayecto, nos invita: A detectar a hombres ratón, lobo, sanguijuela y a distinguir al señorón A curar las heridas del corazón maltratado A construirnos como mujerONes A tener citas poderosas como el sexo Dévil A encender y trabajar nuestro ON A descubrir nuestro ¡Yei! A seguir los INGRIDientes para mantenernos fuertes, saludables y en amor A pactar con nosotras

mismas y reconocer nuestra grandeza “Este libro nos invita a ser nuestra mejor pareja, a trabajar en nosotras mismas, crecer, nutrir nuestro interior, apasionarnos por lo que hacemos, amar la vida y contagiar el entusiasmo por ella. Convertirse en un MUJERÓN es crear un espacio simbólico para que el amor, la prosperidad y la salud fluyan con mayor facilidad.” Gaby Vargas “En este nuevo registro, usando la gran maravilla de la palabra escrita, [Ingrid] nos implica y convence de que somos capaces de entender que tenemos todas las capacidades y madera para ser un MUJERÓN.” Paulina Vieitez “En cada página, [Ingrid Coronado] imprime con honestidad su auténtico interés por que descubras el MUJERÓN que vive en ti.” Tamara Vargas “Este libro es un regalo para el alma, te hace sentir muy acompañada en el camino.” Rossana Nájera “Ingrid ha llevado las dificultades más allá y las ha convertido en herramientas valiosas para ser, en toda la extensión de la palabra, ¡un MUJERÓN!” Ximena Ugarte “Este libro [...] rompe con silencios para ayudar a conectar con los motores de cambio personal: la magia, el poder ilimitado y el amor propio.” Alejandra Rosillo “Lo que más admiro de Ingrid es cómo se ve a sí misma de manera irreverente. Esa capacidad le ha permitido escribir este libro autorrevelándose y autodescubriéndose.” Mónica Schapira

Cambia tu cuerpo (y tu vida) en 20 días - Magali Dalix 2018-02-04
El deporte ha cambiado mi vida y este libro cambiará la tuya». Magali Dalix Te propongo un reto: cambiar tu cuerpo y tu vida en solo 20 días. Mi método #MagaliTrainBetter es el resultado de 25 años de formación, trabajo y experiencia. Ha sido mi mayor sueño y es mi objetivo diario, cambiar mi mundo cada día y tal vez el tuyo. Con él conseguirás darle una patada a esa mente perezosa que todos llevamos dentro y que yo denomino Fatness y abrirás la puerta a un entrenamiento rompedor, fácil y lleno de energía con el que aprenderás a superarte, fortalecerás tu autoestima y aumentarás tu confianza. En tu casa, en tu maleta, en el gimnasio, en un hotel, en un parque... Deja la pereza y las excusas a un lado, piensa que cada día es un proceso de aprendizaje. Cada grano de arena cuenta. Sígueme. Te invito a darlo todo por ti, a compartir la alegría y la satisfacción de trabajar para mejorar y superarte. Te aseguro que valdrá la pena.

Cerebro productivo - Blanca Mery Sánchez 2020-08-04
Ser más productivos y efectivos en todo lo que hacemos, ya sea en nuestro trabajo o en nuestra vida personal, no solo es posible, sino que es cada vez más una obligación para ser exitosos en el mundo digital en el que nos hallamos, con todos los retos que supone y todas las consecuencias que tienen en nuestra forma de trabajar y en nuestra vida. En este libro, la autora sintetiza años de estudio y de trabajo con todo tipo de profesionales y organizaciones para traducir a un lenguaje sencillo esos avances, y para dar forma a un plan que te permitirá ser más productivo, lograr un mayor bienestar, enfocarte en lo verdaderamente importante, dominar tus emociones y eliminar las barreras para lograr lo que realmente quieres. Mediante sencillos ejercicios de autoevaluación de acción, serás capaz de dejar de gestionar el tiempo para gestionar tu atención -clave de la productividad personal-, lograr la atención plena, controlar cómo reaccionas ante los diferentes estímulos, no ser rehén de las distracciones y las interrupciones, y pasar a ser miembro del selecto club de personas que consiguen un alto desempeño.

La estrategia McKinsey - Shu Hattori 2016-06-17
¿Qué necesitas para ser un gran líder? Descubre los 4 pasos para elevar tu perfil y llevar tu carrera al siguiente nivel. La estrategia McKinsey comparte las mejores prácticas de un exclusivo grupo de ejecutivos y consultores de McKinsey & Company, la legendaria firma de consultoría que da servicio al ochenta por ciento de las corporaciones más grandes del mundo. Con base en su gran experiencia como Engagement Manager de McKinsey, Shu Hattori presenta consejos probados y rigurosamente seleccionados que te darán la ventaja necesaria para elevar tu perfil y llevar tu carrera al siguiente nivel utilizando un programa dinámico y efectivo de cuatro pasos: 1. Construir una mejor versión de ti mismo: aprende maneras más eficaces para salir adelante por medio de múltiples auto-mejoras. 2. Crecer con otros: fortalece tus habilidades de comunicación, conexión y comprensión para influir en tu equipo y en otros socios. 3. Domina la gestión de procesos: aumenta tu productividad y rendimiento utilizando herramientas que se adapten mejor a tu entorno. 4. Da el paso extra: esfuérzate más para enfocar tu energía, renovar tu vida y revitalizar tu carrera con un nuevo perfil de liderazgo. Cada sección incluye estrategias precisas y consejos que te ayudarán a hacer frente a los retos de cada nivel de la administración. Mediante la aplicación de estos principios a tu situación y lugar de trabajo, serás capaz de cambiar no sólo tu forma de pensar y tu eficacia de gestión,

sino también la percepción que los demás tienen de ti como líder. Descubrirás los mejores métodos para tratar con clientes, solucionar problemas, motivar equipos y superar expectativas.
Cambiar de vida es fácil si te dicen cómo - Amalia Panea 2017-09-20
Adoptar los 15 buenos hábitos que te propone este libro te ayudará a bajar el ritmo, a salir del bucle del estrés en el que todos vivimos, a mejorar tu salud y a disfrutar, por fin, del aquí y del ahora. Cambiar de vida es fácil si te dicen cómo. 15 pasos para conseguirlo es un libro que no te hablará de dietas, ni de programas de ejercicio extremo, ni de alimentos o prácticas extrañas, sino que te ayudará a comer y a cuidarte de forma fácil, coherente y respetuosa con tu cuerpo y tu mente. Y eso se reflejará en tu aspecto, en tu peso, en tu salud, en tu energía y en tu sensación de bienestar y felicidad. Esta sencilla guía saludable te permitirá encontrar el equilibrio interno y la armonía externa recuperando la esencia de la dieta mediterránea, enseñándote a respirar, a cuidar tu piel y a entrenar tu cerebro para ser más feliz, descubriéndote técnicas milenarias como el yoga y la meditación e invitándote a saborear el placer de las cosas más sencillas como caminar, limpiarte la cara o, simplemente, apagar el móvil y no hacer nada. El método que hará que consigas cuidarte sin agobiarte.

Entrena tu Carisma - José Luis Velasco Bautista 2019-12-19
En la última década y media hemos trabajado con miles de entrenadores personales, en diferentes países, con el objetivo de ayudarles a poder vivir de su pasión por el fitness. Durante este tiempo, descubrimos que el éxito de los profesionales del entrenamiento personal, en cualquier parte del mundo, depende de la correcta combinación de tres elementos: confianza, respeto y presencia. Casualmente, estos tres elementos conforman a su vez los pilares sobre los que se construye el carisma de cualquier persona. En las páginas de este libro descubrirás herramientas específicas para desarrollar la confianza, el respeto -profesional y personal- y tu presencia -tanto física, como emocional y cognitiva-. El trayecto que vas a recorrer durante el proceso para aumentar tu carisma dista mucho de ser lineal, en algunas ocasiones tendrás la sensación de que vuelves a un punto anterior, como si fueras avanzando y retrocediendo sin un orden específico. Nada más lejos de la realidad, el sistema está perfectamente diseñado para que aprendas y avances de la forma más efectiva posible; y es por este motivo que la organización del libro se basa en una espiral, con la que poco a poco ir consolidando lo que vas aprendiendo. Al finalizar con éxito los diferentes ejercicios que componen el plan de entrenamiento que te proponemos, no sólo potenciarás tu carisma en el ámbito profesional -lo que te facilitará poder vivir de tu pasión-, sino que, además, disfrutarás de los beneficios de activar tus “músculos” del carisma en tu vida personal; ayudándote a disfrutar de una vida y de unas relaciones más plenas y satisfactorias.

Pon en forma tu cerebro - Raquel Marín 2019-10-24

Por la autora de Dale vida a tu cerebro

Cómo Mantener la Calma en Momentos Difíciles - Alex Fischer 2021-04-16

¿Sueles entrar en pánico rápidamente cuando te enfrentas a una situación difícil en tu vida? ¿Te has preguntado por qué algunas personas pueden mantenerse en calma ante casi cualquier cosa mientras que otras entran en la desesperación inmediatamente? Entonces necesitas seguir leyendo.. “Más de un río tranquilo comienza como una cascada turbulenta, sin embargo, ninguno se precipita ni se agita durante todo el camino hasta el mar” - Mikhail Lermontov Es muy probable que en tu día a día te tengas que enfrentar con situaciones muy difíciles que pongan a prueba constantemente tu bienestar emocional. Después de todo, es natural en nuestro mundo tener que lidiar con situaciones complicadas, ya que los problemas son parte inseparable de nuestras vidas. Desafortunadamente, muchos de nosotros solemos tener dificultades manteniendo la calma al lidiar con momentos de dificultad. Esto nos hace que hagamos peores decisiones en nuestras vidas que nos terminan afectando a corto y largo plazo. Todos conocemos a aquella persona que puede mantenerse en calma durante las situaciones duras. Podríamos pensar que tienen la buena fortuna de haber nacido con esos atributos positivos y que no cualquiera puede desarrollarlos. Sin embargo, ¿Qué tan cierto es esto? En este libro descubrirás: -Los secretos fundamentales para reaccionar ante situaciones estresantes y la ansiedad. -Herramientas poco conocidas que te ayudarán a mantener la calma al enfrentar situaciones complicadas. -Cómo examinarse y obtener mejores resultados que tu terapeuta o doctor. -Las técnicas de relajación más efectivas. -y mucho más.. Incluso si te consideras la persona con peor control emocional que conoces, es posible hacer enormes cambios y empezar a manejar tu vida de manera más calmada cuando te topes con situaciones difíciles. Descubre cómo mantenerte tranquilo durante los

momentos más difíciles. ¡Haz clic en comprar ahora y transforma tu vida por completo!

Curate A Ti Mismo - Knowledge Treasure Collection 2021-04-10

El desarrollo de la operatividad es esencial para la curación de la fe y la seguridad en uno mismo. La razón es que apenas compones tu conformidad metabólica estás remendando tu peregrinaje sustentando. Sin embargo, para construir una combinación, debe aprender algunas prácticas de desarrollo de energía en la autocuración. Algunas de las prácticas intrínsecas se basan en el sentido común. Tu mortal y tu mente exigen prácticas básicas, que incluyen ejercicio y una nutrición adecuada para sobrevivir. Vacilando no cuidas tu cuerpo y tu mente, al ignorar sus necesidades intrínsecas, eres un tiro causando tu daño mortal. Puede concentrarse en ejercitar la mente en primer lugar para desarrollar su motivación para comenzar a sanar su cuerpo.

El gran libro de ejercicios para el cerebro - PEDRO GARCIA AGUADO 2022-05-22

Si bien la mayoría de los libros de ejercicios para el cerebro se enfocan en prevenir y tratar la pérdida de memoria debido al envejecimiento y las enfermedades neurológicas, "El gran libro de ejercicios para el cerebro" va un paso más allá y cubre la velocidad mental, la agudeza visoespacial, las adquisiciones del lenguaje, el crecimiento sensorial y las habilidades motoras. Entretenido y atractivo, este libro presenta más de 120 ejercicios mentales y actividades. Teniendo en cuenta la importancia de la relación entre la salud del cerebro y la dieta, también se incorpora un capítulo sobre la nutrición. Este programa riguroso, pero fácil de seguir, te ayudará a mantener activo y alerta tu cerebro. 1. Entrena mucho más que la memoria: aborda todos los aspectos de la inteligencia para ejercitar el cerebro al completo. 2. Prevé y repara la pérdida de funcionalidad: fortalece tu mente. 3. Alimenta tu cerebro con una dieta saludable. 4. Diviértete y ejercítate al mismo tiempo.

Potencia tu creatividad - Anes Ortigosa Blázquez 2016-11-11

¿Cómo lo llamamos? ¿Libro o curso? En realidad el nombre es lo de menos. Aquí tienes de forma ordenada un cúmulo de conocimientos, propuestas y reflexiones que harán que mejores profesional y personalmente. Te hará cuestionarte cosas y agitará parte de tus ideas para enriquecerte a nivel creativo. Liberará esa parte de tu cerebro que te permite pensar fuera de los cauces habituales, recordar cómo se utiliza la creatividad y algunas de sus técnicas más comunes. Solo de ti depende donde las quieras aplicar y usar. En cualquiera de los casos, como curso, lectura interesante, libro de autoayuda o manual de creatividad es algo que no te dejará indiferente y que provocará cambios en tus planteamientos.

Pon tu felicidad en forma: Entrena tu mente para liberar tu alma - Nuria Sanchez Alcolea 2019-11-25

¿Y si la felicidad es simplemente estar a gusto contigo mismo? ¿Y si estar a gusto contigo mismo dependiera solo de tu mente? Aquí te ofrezco un plan de entrenamiento para que dejes de vivir en manos de una mente automática y transformándola en una mente consciente. La neurociencia define la mente como el cerebro en acción y, si bien todas las emociones y comportamientos tienen una explicación científica, hay algo que la ciencia no ha conseguido medir todavía, esto es el origen de este pensamiento superior al que llamamos consciencia que te permite provocar un cambio. Este libro será la herramienta que utilizarás para tu transformación consciente. Serás tú el que decida quien quiere ser en vez de seguir siendo lo que construiste cuando no tenías capacidad crítica para hacerlo. ¡Pon tu felicidad en forma!

Soy lo mejor que me ha pasado - Rosetta Forner 2015-03-10

Quiérete tanto como a la persona a quien más amas. Esa es la base para lograr una autoestima sólida a prueba de problemas y enemigos. Parece sencillo, pero a veces se nos olvida que somos lo mejor que tenemos. Por esa razón, Rosetta Forner reúne en este libro unos breves pero poderosos consejos que te ayudan a dejar atrás tus miedos y complejos, a no depender de nadie ni de nada, a demostrar públicamente que eres una persona única y, sobre todo, a tener una vida más plena y feliz.

Entrena tu mente - Mark Freeman 2018-02-16

Un programa de ejercicios en el hogar para mejorar tu salud mental y tu estado físico. Es bien sabido que si queremos mantener nuestros cuerpos en forma, debemos realizar ejercicio de manera regular. Pero cuando se trata de nuestra salud mental, pocos nos tomamos el tiempo para mantenerla y mejorarla. Por alguna razón, esperamos estar en gran forma mental sin hacer ningún trabajo. Y cuando nos damos cuenta de que tenemos dificultades, buscamos una solución rápida y fácil en lugar de desarrollar las habilidades que nos ayudarán en el futuro. Entrena tu mente combina atención plena, terapia conductual cognitiva (TCC) y terapia de aceptación y compromiso (ACT), para delinear veinte pasos

fáciles de seguir que puedes practicar para liberarte de las formas de pensar y comportarte que causan desafíos de salud mental en tu vida; desde eliminar las compulsiones que causan incertidumbre, ansiedad y angustia hasta aliviar el estrés y la distracción. El entrenamiento mental es la clave para pasar de una vida frenética y basada en la ansiedad a una que se basa en tus valores fundamentales. Te hará sentir mentalmente más fuerte, más en forma y mejor equipado para navegar por las complejidades de la vida cotidiana.

Derrota el auto-sabotaje - John Mason 2022-05-24

Es cierto que la vida presenta muchos desafíos, pero muchas veces el mayor obstáculo para nuestro propio éxito y felicidad proviene de adentro. De hecho, somos expertos en autosabotaje. Si pudiéramos apartarnos de nuestro propio camino, ¡imagínense lo que podríamos lograr! Eso es exactamente lo que el autor de éxitos de venta John Mason te ayudará a hacer en este libro. Al concentrarte en áreas de la vida en las que podrías estar interponiéndote en tu propio camino, Mason te ayudará a conquistar: diálogo interno negativo temor falta de concentración arrepentirse indecisión problemas de confianza distracción perfeccionismo ansiedad sentirte abrumado y mucho más. Con su entusiasta ayuda, descubrirás cómo puedes establecer y alcanzar tus metas, mantener una actitud positiva y enfrenar cada día con un espíritu de gratitud y posibilidad. ---- It's true that life holds many challenges, but often, the biggest obstacle to our own success and happiness comes from within. In fact, we are experts at self-sabotage. If we could just get out of our own way, imagine what we could accomplish! That's exactly what bestselling author John Mason is going to help you do in this book. Honing in on areas of life where you might be standing in your own way, Mason will help you conquer: negative self-talk fear lack of focus regret indecision trust issues distraction perfectionism anxiety overwhelm and so much more. With his enthusiastic help, you'll discover how you can set and achieve your goals, maintain a positive attitude, and face each day with a spirit of gratitude and possibility.

Cómo meditar - Las 8 mejores meditaciones para reducir el estrés - Lewis Haas 2018-05-25

Una guía de meditación para principiantes - Aprende cómo la meditación puede transformar tu vida ¡HOY! Tener un hábito regular de meditación puede hacerte más saludable, feliz y próspero. Este libro te enseñará exactamente cómo calmar tu mente, aliviar la tensión y liberar el estrés y la ansiedad en una forma que cambiará tu vida para siempre! Con el libro "Cómo meditar: Las 8 mejores meditaciones para reducir el estrés" aprenderás exactamente cómo meditar, cómo usar las técnicas de meditación para calmar tu mente y cómo practicar a diario la meditación. El aprender a meditar y desarrollar una práctica regular de meditación no tiene que ser difícil. La meditación puede parecer difícil al principio y aprender a tomar el control de la mente puede ser un reto. Sin embargo, el meditar por solo unos minutos al día puede ayudar a reducir de forma significativa el estrés, mejorar tu salud física y mental, maximizar tu habilidad para enfocarte y aumentar tu productividad. El budismo enseña que el tomar el control de tu mente a través de la meditación es el único antídoto real para el estrés, la ansiedad y la depresión. Hay estudios científicos que lo validan y ofrecen pruebas de que la meditación puede cambiar la química cerebral y alterar las ondas cerebrales. No te preocupes si tus esfuerzos meditativos han sido frustrantes hasta ahora. El libro "Cómo meditar" te ayudará a superar los obstáculos comunes para desarrollar un hábito de largo plazo para meditar, aún si eres principiante. "Cómo meditar" te enseña: •Lo que es la meditación •Cómo funciona la meditación •La historia de la meditación •Los beneficios de la meditación para el cuerpo y la mente •El poder sanador de la meditación •Los obstáculos comunes de la meditación •Tipos y elementos de la meditac

Entrenamiento mental para mejorar tu Inteligencia - Marta Guerri 2016-04-28

¡Mejorar su inteligencia nunca ha sido tan fácil! Al igual que ejercitamos nuestro cuerpo con deporte y ejercicio físico para estar en forma, más saludables y poder rendir mucho más, también es necesario ejercitar el cerebro para desarrollar las capacidades mentales que nos permitan triunfar en el tipo de vida que queramos tener. Parece lógico, ¿verdad? Sin embargo, muy pocas personas le dedican el tiempo necesario para ver resultados interesantes. La inteligencia es importante, pero si no la desarrollamos de ninguna forma, de nada nos servirá. Y lo cierto es que si educamos la mente con más ahínco y la entrenamos, los resultados pueden llegar a ser verdaderamente sorprendentes. Este libro te ofrece una oportunidad única para desarrollar tu inteligencia divirtiéndote, disfrutando de cada uno de los minutos que le dediques a entrenar tu mente con los ejercicios adecuados. Encontrarás decenas de ejercicios

para potenciar tu memoria, razonamiento lógico, inteligencia verbal y matemática, etc. ¿Te lo quieres perder? **BENEFICIOS** - Es un libro que se puede utilizar como diversión y como desarrollo mental para superarse. También es ideal para solucionar los juegos en familia o con los amigos. Se puede hacer de golpe o se puede ir haciendo poco a poco. - Es posiblemente el libro más completo en su género, ya que la autora es una de las máximas exponente a nivel mundial de los juegos de desarrollo psicológico, con lo cual a creado un libro a medida para potenciar nuestras capacidades mentales. No son simples juegos. - La web de la autora recibe más de 3 millones de visitas mensuales, lo que la sitúa en el top ten de las más visitadas del género en el mundo. Hasta tal punto es importante que Google, una de las empresas más importantes del mundo, la ha reconocido como caso de éxito a nivel mundial. - La autora, además, tiene otras webs de entrenamiento mental. Y sus ejercicios aparecen en revistas de todo el planeta. **SOBRE LA AUTORA** Marta Guerri. A lo largo de su trayectoria profesional ha escrito artículos y elaborado tests para diferentes revistas, pero principalmente se ha dedicado a crear y gestionar diversas páginas web de gran éxito como PsicoActiva.com, donde se ofrecen contenidos de divulgación psicológica y que con más de tres millones de visitas al mes ha sido escogida por Google como referente de éxito. **SOBRE LA COLECCIÓN PARA TODOS LOS PÚBLICOS PARA TODOS LOS PÚBLICOS**, es una colección de divulgación que acerca temas de importancia, a todo tipo de lectores, de una manera sencilla y amena. Aborda todo tipo de materias, como puedan ser la cultura, la religión, las ventas, internet, el cine..., cualquier aspecto de interés en nuestro día a día, pero contado y explicado con discursos fáciles de entender por cualquiera de nosotros. **PARA TODOS LOS PÚBLICOS** hace fácil lo difícil, ésa es su mayor virtud. Quizá hayamos pensado, también, que las religiones son algo complejas de entender, que las grandes ventas sólo están al alcance de unos pocos privilegiados o que es difícil comprender el cine en toda su dimensión. Y no es cierto. Cualquier lector con ganas de aprender encontrará, en los títulos de esta colección, un libro amigo que le enseñará a resolver cuestiones que le intrigan y que siempre le parecieron demasiado complicadas. Una colección 100 % práctica.

Dominando la Mente Humana - Alex Fischer 2021-02-15

¿Te has preguntado porqué algunos pueden hacer que otras personas hagan lo que ellos quieren sin mucho esfuerzo? ¿Porqué tan solo el 8 por ciento de las personas son capaces de alcanzar sus objetivos? ¿Qué es lo que hacen los que nos rodean para lograr lo que ellos quieren? Entonces, tienes que seguir leyendo... "Las palabras, como los rayos X, atraviesan cualquier cosa, si uno las emplea bien." - Aldous Huxley Esta guía está enfocada en el dominio de la mente humana para que puedas lograr todos los objetivos que te propongas. Se ha demostrado que tener disciplina mental conduce inevitablemente a mejores resultados académicos y en la vida en general. También está directamente relacionada con niveles más bajos de estrés, depresión y otros trastornos del estado de ánimo que afectan a nuestra sociedad de hoy en día. En este libro también se habla de las distintas maneras de manipulación que existen hoy en día, explicando desde cómo nos controlan las personas que nos rodean, hasta lo que que son la manipulación política y económica. Te sorprenderás al descubrir las múltiples maneras de controlar a las personas, algunas más obvias que otras. La mayoría de las técnicas de manipulación dependen de que el sujeto sea ignorante al respecto para ser influenciado o de que el sujeto acepte el cambio sugerido para poder ser manipulado. En este libro descubrirás: -Cómo

"programar" nuestras mentes para enviarnos señales de alerta cada vez que alguien intenta utilizar técnicas de manipulación en nosotros. -Qué es exactamente la manipulación psicológica y cómo se usa para controlar a las personas. -Métodos probados para desarrollar la disciplina mental desde cero, incluso si actualmente te consideras la persona más perezosa y desmotivada de todos los tiempos. -Los catastróficos efectos que la falta de disciplina mental puede traer a tu vida, y cómo evitar esta situación no deseada. -Los factores físicos más comunes que terminan afectando tu fuerza de voluntad. -Cómo nuestros amigos, parejas y familiares utilizan técnicas de manipulación en nosotros. -Técnicas sutiles que tienen efectos drásticos en las mentes de los que no saben lo que está pasando. -Cómo dejar de ser víctimas de engaños, fraudes y persuasión. -Los sistemas de manipulación psicológica usados actualmente por ventas y marketing. -Y mucho más... Esta guía te ayudará a defender tu mente para que puedas tener una vida que vaya de acuerdo a tu propia mentalidad, objetivos y creencias, que no dejes que nadie te influencie de una manera en la que no estás de acuerdo. No lo pienses más y empieza a entender los secretos de la mente humana para lograr todo aquello que te propongas. ¡Haz clic en comprar ya mismo y cambia tu vida desde hoy mismo!

Tu mente en forma - Wouter De Jong 2022-11-22

¿POR QUÉ NO PUEDES CONCENTRARTE EN NADA? Entre las distracciones del mundo moderno y la exigencia de poner atención y energías en más y más actividades al mismo tiempo, resulta cada vez más difícil dirigir nuestro cerebro a los asuntos que realmente importan. El resultado: un bajo desempeño laboral, falta de comunicación con nuestros seres queridos y una sensación de insatisfacción con la vida, por no hablar de los casos cada vez más comunes de depresión y trastorno de ansiedad. Tu mente en forma te ofrece un plan detallado para que en sólo tres meses experimentes un cambio radical en tu desempeño intelectual y anímico. Basado en el trabajo del conferencista Wouter de Jong como asesor y diseñador de rutinas mentales, este libro ha mejorado la vida de miles de lectores en todo el mundo con su enfoque profundo y directo sobre la compasión, el cuidado emocional, la atención a nuestros pensamientos positivos y negativos, y los puntos fundamentales de la felicidad.

Quémalo - Haylie Pomroy 2015-10-27

Elige tu quema Quema I: 3 días ¿Tus calcetines dejan marcas alrededor de tus tobillos? ¿Tienes ojeras o bolsas en los ojos? ¿Has notado que la grasa se acumula alrededor de tu espalda baja y comienza a apretarte el pantalón? ¿Tus extremidades se duermen? ¿Te ves pálido? ¿Estás deshidratado aunque sigues tomando agua? Quema D: 5 días ¿Te inflamas después de comer? ¿Te estriñes, tienes episodios de diarrea o alternas entre ambos? ¿Tus reservas de grasa se sienten duras y densas? ¿Tienes neblina mental y fatiga? ¿Tu piel se resquebraja, o parece arrugada y vieja? ¿Tu lengua tiene una capa blanca encima? Quema H: 10 días ¿Tu cabello está seco y crispado? ¿Pierdes cabello en la parte de arriba de tu cabeza, o te crece en lugares extraños, como tu barbilla? ¿Tu aumento de peso ha sido rápido y parece imposible deshacerte de esos kilos de más? ¿Tu libido está desaparecida? ¿Te sientes enojado, irritable o sensible? ¿Tu colesterol está alto? Así que si estás estancado, quémalo. Si llegaste a una meseta, quémalo. Si quieres pérdida de peso estratégica, quémalo. Si quieres arrancar una dieta con fuerza, quémalo. Si retienes líquidos y estás inflamado, quémalo. Si tienes gases y problemas digestivos, quémalo. Si tienes problemas hormonales, por el amor de Dios, ¡QUÉMALO!