

«No imagino a nadie mejor que Daniel J. Siegel para escribir un libro, dirigido a todos los públicos, sobre la relación entre el cerebro, la mente y las relaciones humanas. Un texto que puede cambiar la vida del lector»

Jon Kabat-Zinn
Ph.D., autor de Mindfulness para la vida cotidiana



INDÍCE

DANIEL J. SIEGEL
Prólogo de DANIEL GOLEMAN, autor de La inteligencia emocional

Mindsight: La nueva ciencia de la transformación personal

Daniel J. Siegel , Genís Sánchez Barberán (Translator)

Download now

Read Online ➔

Mindsight: La nueva ciencia de la transformación personal

Daniel J. Siegel , Genís Sánchez Barberán (Translator)

Mindsight: La nueva ciencia de la transformación personal Daniel J. Siegel , Genís Sánchez Barberán (Translator)

“*Mindsight* es la capacidad de la mente humana para contemplarse a sí misma. Es una lente poderosa mediante la cual podemos comprender nuestra vida interior con mayor claridad; transformar nuestro cerebro y mejorar nuestras relaciones con los demás.” D. Siegel

Daniel Siegel nos ofrece un texto pionero sobre el poder curativo del “*mindsight*”, la capacidad innata que es la base de la inteligencia emocional y social. El *Mindsight* nos permite efectuar cambios positivos en nuestro cerebro y en nuestra vida. Por ejemplo:

¿Alguna vez ha pensado que no puede dejar de comportarse como lo hace, por mucho que lo intente? ¿Le atormenta algún recuerdo, o padece miedos irracionales de los que no puede deshacerse?

El autor nos explica que podemos poner fin a estas dinámicas que nos amargan y vivir de manera más plena y sosegada, indicándonos cómo aprender a centrar nuestra atención en el mundo interno de la mente para cambiar la configuración la arquitectura de nuestro cerebro.

Mindsight es un texto informativo y práctico a la vez, que nos demuestra que no estamos predeterminados para actuar de determinadas maneras, sino que podemos utilizar el poder de nuestras mentes para reconfigurar los circuitos neuronales de nuestros cerebros y transformar nuestras vidas.

Mindsight: La nueva ciencia de la transformación personal Details

Date : Published July 25th 2018 by Ediciones Paidós

ISBN :

Author : Daniel J. Siegel , Genís Sánchez Barberán (Translator)

Format : Kindle Edition

Genre :



[Download Mindsight: La nueva ciencia de la transformación perso ...pdf](#)



[Read Online Mindsight: La nueva ciencia de la transformación per ...pdf](#)



Download and Read Free Online Mindsight: La nueva ciencia de la transformación personal Daniel J. Siegel , Genís Sánchez Barberán (Translator)

From Reader Review Mindsight: La nueva ciencia de la transformación personal for online ebook

Mindsight: La nueva ciencia de la transformación personal Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Mindsight: La nueva ciencia de la transformación personal Daniel J. Siegel , Genís Sánchez Barberán (Translator) books to read online.