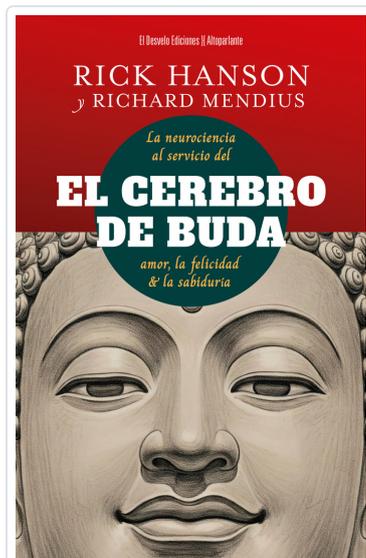


EL CEREBRO DE BUDA



Hanson, Rick ; Mendius, Richard ; Kornfield, Jack

SINOPSIS

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.

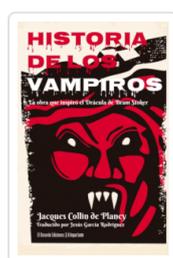


Editorial	EL DESVELO (DISBOOK)
Materia	OTRAS RELIGIONES
Colección	ALTOPARLANTE
EAN	9791387799007
Status	Disponible
Páginas	272
Tamaño	210x135x18 mm.
Peso	300
Precio (Imp. inc.)	21,00€
Fecha de lanzamiento	20/06/2025

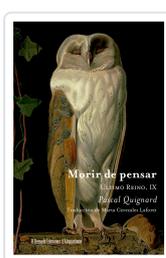
CRÍTICAS

Este libro nos permite comprender el porqué y el cómo de nuestro sistema operativo humano para que podamos tomar decisiones más informadas que nos permitan vivir vidas más plenas, compasivas, con mayor bienestar y bondad hacia los demás y hacia nosotros mismos. Lo que me entusiasma de El Cerebro de Buda es la capacidad de Rick Hanson para delinear claramente las causas profundas del sufrimiento y explicar maneras pertinentes de cambiarlas y lograr un cambio duradero en todos los niveles de nuestra mente, cuerpo y relaciones interpersonales. Su estilo informativo, relajado y fácil de leer me hizo querer retomar este libro una y otra vez y profundizar cada vez más en las complejidades de nuestra ingeniería humana. El Cerebro de Buda está ahora en mí...

Títulos relacionados



HISTORIA DE LOS
VAMPIROS
COLLIN DE PLANCY,
JACQUES



MORIR DE
PENSAR
QUIGNARD, PASCAL/
FERNANDEZ RUBIO



Del gen al género
Sexo, deseo e identidad
en el siglo XXI
Rafael Manrique

DEL GEN AL
GENERO
SEXO, DESEO E
IDENTIDAD EN
SIG. XXI
MANRIQUE, RAFAEL



El amor por la
muerte en la cultura
germana
Toni Montesinos