

¿POR QUÉ SOÑAMOS?



Descubre en tus sueños
las claves para mejorar
tu rendimiento, creatividad
y bienestar

**DR. RAHUL
JANDIAL**

DIANA

Fecha de publicación:
02/04/2025

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

¿Por qué soñamos?

Rahul Jandial

Reforzar la salud, mejorar tus resultados y estimular la creatividad gracias a la neurociencia de los sueños.

Reforzar la salud, mejorar tus resultados y estimular la creatividad gracias a la neurociencia de los sueños.

«Este libro te cambiará la vida». **Lewis Howes**

«Verdaderamente transformador». **Julia Samuel**

«Es el poeta de la neurociencia». **Greg Whyte**

«Un clásico inmediato». **Bryan Fogel**

¿Y si los sueños fueran la clave para transformar tu vida?

Pasas un tercio de tu existencia soñando. ¿Te has preguntado por qué? Los sueños han inspirado revoluciones científicas, obras maestras del arte y decisiones que han cambiado el curso de la historia. Pero su origen no es un misterio: la vida onírica es el resultado de una asombrosa transformación que ocurre en tu cerebro cada noche. Lo que sigue siendo un enigma es cómo aprovechar su poder a nuestro favor.

En este fascinante libro, el neurocirujano y neurobiólogo Rahul Jandial nos revela **el increíble impacto que tienen los sueños en nuestra mente y nuestro cuerpo**. No solo pueden ayudarnos a mejorar nuestro rendimiento académico, a afinar habilidades físicas, a prepararnos para hablar en público o a encontrar claridad en nuestras emociones y conflictos internos, sino que también **pueden advertirnos sobre algunas enfermedades**, como el párkinson o el alzhéimer.

A través de casos reales y de los últimos avances en neurociencia, Jandial nos muestra **cómo entrenar nuestra mente mientras dormimos**: desde potenciar la memoria y la capacidad cognitiva hasta aprender a reescribir pesadillas o desbloquear ideas innovadoras.

Este libro responde a las preguntas fundamentales sobre el mundo onírico: ¿Por qué soñamos? ¿Cómo soñamos? ¿Qué significan nuestros sueños? Y, quizá lo más importante, ¿dormimos para soñar?

«Este libro te cambiará la vida. Rahul Jandial se atreve a explicar los sueños y no se me ocurre nadie más idóneo para afrontar semejante reto. El doctor Jandial escribe con elocuencia y presenta revelaciones impactantes basadas en la ciencia, en anécdotas y en su síntesis personal de grandes ideas». **Lewis Howes**, autor de *La escuela de la grandeza* (Diana editorial, 2023) y presentador del podcast *The School of Greatness*

«Una exploración profunda y cautivadora de cómo y por qué soñamos. Rahul Jandial ha logrado lo que parecía imposible: presentar descubrimientos profundos y atrevidos basados en los avances de la neurociencia moderna. Con todo ello, ha escrito un libro que, sin lugar a duda, resistirá el paso del tiempo. El profesor Jandial es el poeta de la neurociencia.» **Greg Whyte**, deportista olímpico y autor de *Achieve the Impossible*

«En *¿Por qué soñamos?*, Rahul Jandial hace lo que todos los narradores brillantes: articular la belleza única y compleja de lo que significa ser humano, en este caso, mientras dormimos». **Liz Kilgarriff**, consejera delegada de Firebird Pictures, nominada a los premios Emmy y ex directora de BBC Drama

«En *¿Por qué soñamos?*, el escritor y neurocirujano Rahul Jandial desmitifica y explica con habilidad por qué soñamos y presenta todo lo maravilloso que los sueños nos pueden enseñar. Tras varias décadas leyendo y reseñando libros sobre el sueño y el soñar, creo que *¿Por qué soñamos?* es uno de los mejores con los que me haya encontrado jamás. Rahul Jandial escribe de un modo persuasivo, con autoridad y con imaginación». **Doctor Richard Restak**, neurólogo y autor de *The Complete Guide to Memory*

«Es un libro importante. Está magníficamente escrito, las explicaciones son



Rahul Jandial

El doctor **Rahul Jandial**, neurocirujano y neurobiólogo, es célebre por las complejas operaciones de tumores que lleva a cabo y por su liderazgo de investigaciones pioneras en el Jandial Lab de Los Ángeles (Estados Unidos). De la mano de International Neurosurgical Children's Association (INCA), su organización sin ánimo de lucro, viaja a todo el mundo para llevar a cabo operaciones de neurocirugía en hospitales necesitados. Su primer libro, *Life Lessons from a Brain Surgeon*, fue un éxito de ventas del *Sunday Times*.