



Fecha de publicación:
06/05/2026

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Lidera tu mente

Victoria Bayón

Un manual práctico de entrenamiento mental que te enseña cómo funciona tu cerebro y presenta un método paso a paso para reprogramarlo y dejar de vivir en piloto automático.

Un manual práctico de entrenamiento mental que te enseña cómo funciona tu cerebro y presenta un método paso a paso para reprogramarlo y dejar de vivir en piloto automático.

Si sientes que no estás dando el 100% porque tu mente te bloquea... este libro es para ti.

La experta en *neurocoaching* Victoria Bayón te revela en este libro cómo funciona realmente tu mente —por qué se sabotea, por qué se bloquea y por qué repite patrones que ya no te sirven— y, lo más importante: cómo reprogramarla para que trabaje a tu favor.

Basado en los últimos avances en neurociencia, conocerás los cinco hábitos esenciales para transformar tu cerebro desde dentro:

- comprender tus automatismos,
- reescribir tus creencias,
- regular tus emociones,
- entrenar tu atención,
- consolidar una nueva identidad más consciente, calmada y enfocada.

Con un lenguaje cercano y una ruta clara, encontrarás ejercicios, técnicas de regulación del sistema nervioso, visualizaciones, respiraciones y herramientas que te ayudarán a liberarte.

Sal del piloto automático, recupera el control y conviértete en el líder de tu mente.

Victoria Bayón

Victoria Bayón es química y experta en neurociencia aplicada al coaching. Durante años desarrolló su carrera liderando equipos en entornos de alta presión, hasta que el estrés impactó directamente en su salud y en su vida personal. Aquella experiencia la llevó a profundizar en la neurociencia del comportamiento y a especializarse en herramientas de reprogramación mental.

Fruto de esa investigación nació el método ERASE, un sistema práctico para transformar patrones mentales, regular el sistema nervioso y recuperar claridad, foco y bienestar.

Hoy acompaña a directivos, líderes y profesionales autoexigentes a cambiar su relación con el estrés, salir del piloto automático y reencontrarse con una vida más consciente y plena.

Su misión es clara: demostrar que el verdadero cambio empieza en el cerebro. Cuando lideras tu mente, te conviertes en el líder de tu vida.