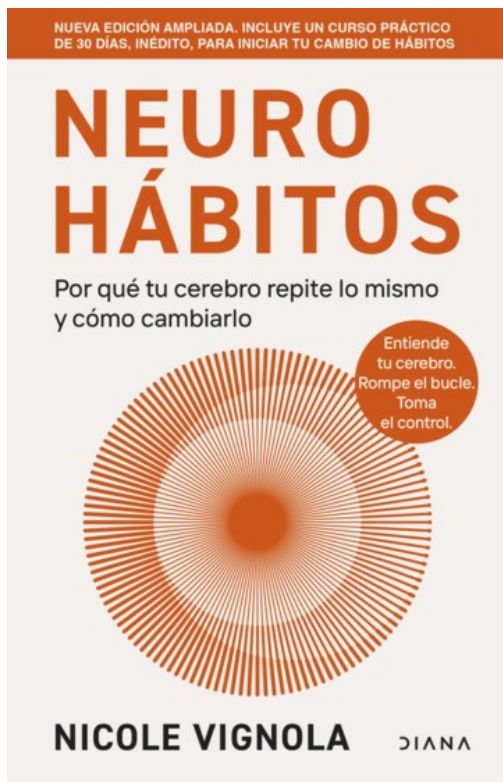




Fecha de publicación:

02/09/2026

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

NEUROHÁBITOS EDICIÓN AMPLIADA

Nicole Vignola

No eres tú, es tu cerebro

No eres tú, es tu cerebro

Nuestros hábitos moldean la manera en que pensamos, sentimos y vivimos. Pero ¿qué pasaría si pudiéramos entender cómo funciona realmente el cerebro para cambiar esos patrones y crear una transformación duradera?

En *Neuróhábitos* Edición Ampliada, Nicole Vignola combina neurociencia, psicología y desarrollo personal para explicar cómo el cerebro construye hábitos automáticos y cómo podemos reprogramarlo conscientemente para generar cambios reales y sostenibles. Con un enfoque práctico y accesible, la autora desmonta muchos de los mitos alrededor de la motivación, la fuerza de voluntad y el cambio personal, demostrando que la clave no está en exigirse más, sino en comprender mejor cómo funciona nuestra mente.

A través de investigaciones científicas, ejemplos cotidianos y herramientas fáciles de aplicar, Vignola muestra cómo pequeños cambios repetidos pueden transformar profundamente nuestra salud mental, nuestra productividad, nuestras emociones y nuestras relaciones. Porque el cerebro no está diseñado para cambiar de golpe, sino para adaptarse progresivamente a aquello que repetimos cada día.

Lejos de los discursos motivacionales tradicionales, esta edición de *Neuróhábitos* propone una mirada mucho más compasiva, inteligente y eficaz sobre el crecimiento personal. La autora explica cómo influyen el estrés, la dopamina, la atención y los pensamientos automáticos en nuestros comportamientos cotidianos, y cómo podemos crear nuevos circuitos neuronales que favorezcan hábitos más saludables y alineados con nuestros objetivos.

Esta edición ampliada incorpora además un curso práctico inédito de 30 días diseñado para ayudar al lector a llevar a la acción el cambio de neurohábitos y consolidar nuevas rutinas de manera progresiva y realista. Una propuesta práctica y transformadora para convertir el conocimiento en resultados concretos.

Con una voz cercana, rigurosa y profundamente motivadora, Nicole Vignola ofrece una guía esencial para quienes desean comprender mejor su mente y transformar su vida desde dentro.

«Una guía fascinante para entender cómo el cerebro moldea nuestros hábitos y cómo podemos transformarlos». — *Dr. Rangan Chatterjee*

«Nicole Vignola convierte la neurociencia en herramientas prácticas capaces de cambiar tu vida cotidiana». — *Stylist*

«Un enfoque claro, inteligente y profundamente útil sobre cómo funciona realmente el cerebro». — *Women's Health UK*



Nicole Vignola

Nicole Vignola es neurocientífica, consultora corporativa, autora y oradora comprometida en hacer que la neurociencia sea tangible para todo el mundo. Su primer libro va a ser traducido a más de 16 idiomas. Nicole trabaja con organizaciones e individuos para enseñarles cómo comprender mejor su fisiología única, proporcionándoles herramientas prácticas y métodos respaldados por la ciencia para mejorar su salud mental, optimizar sus reflejos y alcanzar un rendimiento mental óptimo, mejorando sus vidas diarias y sus carreras.

Ofrece talleres corporativos, entrenamiento personalizado y recursos varios para reprogramar nuestras narrativas internas.

«La neuroplasticidad puede ocurrir a cualquier edad. Si hay hábitos y comportamientos que te impiden ser la persona que quieres ser, quiero que sepas que no estás atrapado. Con atención e intención, puedes ser quien quieras ser. Los hábitos que creas hoy determinarán quién eres en el futuro. Elige tu camino».

Nicole Vignola