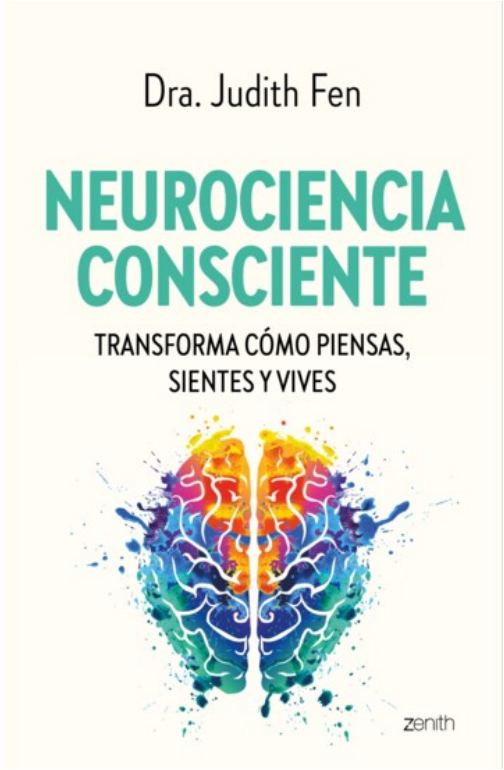

Fecha de publicación:
10/02/2027

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Neurociencia consciente

Dra. Judith Fen

Descubre el enfoque que une neurociencia y consciencia para transformar tu vida.

Descubre el enfoque que une neurociencia y consciencia para transformar tu vida.

El cerebro no se limita a registrar lo que sucede a tu alrededor. Interpreta la realidad, construye las creencias, condiciona las emociones y automatiza comportamientos que, sin darte cuenta, influyen en cómo vives. Pero la neurociencia ha demostrado algo extraordinario, y es que tú puedes participar activamente en el proceso de construir tu realidad.

La Dra. Judith Fen, neurocientífica y doctora *cum laude* por la Universidad Complutense de Madrid, ha dedicado más de quince años a investigar el cerebro humano y ha desarrollado una nueva manera de aplicar la neurociencia a la vida cotidiana, enfocada en el entrenamiento de la consciencia. Una propuesta innovadora que va más allá de explicar cómo funciona nuestra mente, pues nos enseña a reconocer los automatismos mientras actúan y a convertir ese conocimiento en una poderosa herramienta de transformación personal.

A través de un fascinante recorrido en diez pasos, descubrirás cómo identificar los patrones que te limitan, cuestionar las creencias que condicionan tu identidad, regular el sistema nervioso, escuchar las señales del cuerpo y aprovechar la neuroplasticidad para cambiar tus hábitos y vivir con mayor libertad. Con ejercicios que puedes incorporar a tu día a día, aprenderás a responder de otra manera a lo que te sucede, a tratarte con más ternura y a hacer espacio para lo que de verdad quieres vivir.

Eso es la neurociencia consciente: aprender a dirigir el cerebro para alinear mente, cuerpo y corazón.

Dra. Judith Fen

Judith Fen es neurocientífica y doctora en Neurociencia Visual *cum laude* por la Universidad Complutense de Madrid, donde ha desarrollado su labor investigadora en la prevención de enfermedades neurodegenerativas y la neuroprotección. Titulada en Óptica (Ciencias Físicas) por la Universidad de Granada, le fascina el sistema nervioso y su influencia en cómo pensamos, sentimos y vivimos.

En un entorno científico tradicional, llegó a creer que su sensibilidad, inteligencia emocional y espiritualidad eran debilidades, hasta descubrir que constituían su mayor fortaleza. Así nació Neurociencia Consciente, un proyecto en el que la ciencia del cerebro se encuentra con el arte de vivir plena y conscientemente.

Fundadora de la Escuela de Neurociencia Consciente (ESNC) y creadora del Método FEN®, es docente, ponente y divulgadora científica. A través de su cuenta de Instagram, acerca la neurociencia a miles de personas. Defiende una idea sencilla, pero poderosa: que la unión de ciencia, consciencia y práctica transforma nuestra vida de dentro hacia fuera.

@doctorajudithfen