

Cuando cambias tu mente, cambia tu vida

BERNABÉ TIERNO

Poderosa Mente



Accede de forma gratuita a los EJERCICIOS
DE RELAJACIÓN guiados por BERNABÉ TIERNO
en www.temasdehoy.es

Fecha de publicación:
25/09/2012

Sello Editorial:
Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Poderosa mente

Bernabé Tierno

Cuando cambias tu mente, cambia tu vida

Cuando cambias tu mente, cambia tu vida

Nuestras neuronas tienen un patrón de comportamiento. A lo largo de los años han aprendido a discurrir por unas autopistas mentales ya establecidas. Unas se conectan con otras a través de impulsos eléctricos y cada impulso eléctrico provoca una reacción química, es decir, una catarsis de hormonas que inunda nuestro cuerpo mandándonos ordenes de bienestar, placer, miedo, etc. Pues bien, según los más recientes estudios, nuestro cerebro se vuelve adicto a estas reacciones químicas y obliga a nuestro pensamiento a recorrer siempre los mismos itinerarios neuronales, de forma que una y otra vez, tenga su descarga de química positiva o negativa que además, influirá en nuestra salud. Todos conocemos personas que discurren habitualmente por el lado negativo de la vida. Ese es el hábito de su mente, el itinerario que sus neuronas han aprendido y han grabado. El problema es que cuando estos hábitos nos hacen desprender una y otra vez sustancias negativas para la salud física y mental, nuestro cuerpo y nuestra mente acaban enfermando. "Poderosa mente" nos ayuda a tomar el control de nuestro cerebro: ¿cómo es?, ¿cómo funciona?, ¿cómo puedo reeducar mi pensamiento?. Cuando aprendemos cómo creamos los malos hábitos mentales, podemos romper la cadena y empezar una vida en positivo.



Bernabé Tierno

BERNABÉ TIERNO es psicólogo, pedagogo y escritor. Ha recibido la Medalla de Honor del 50 aniversario de Unicef (1996), el Premio Paz del Mundo como impulsor de los valores humanos (1997), el Premio Aula de Paz, otorgado por la escuela asociada a la Unesco Aula de Paz Camín de Mieres, del Principado de Asturias (2000), el Premio de la Asociación Española de Fabricantes de Juguetes (AEFJ) por su apoyo y defensa del juguete (2005) y el Premio Estrella Intercoiffure Valores Humanos (2010).

Colaborador habitual en distintos medios de comunicación y conferenciante infatigable, es autor de numerosas obras, entre las que cabe destacar las publicadas en esta editorial: *Saber educar*, *El psicólogo en casa*, *Abiertos a la esperanza*, *La fuerza del amor*, *Psicología práctica de la vida cotidiana*, *Conseguir el éxito*, *Aprobar el curso*, *Cartas a un psicólogo*, *Respuestas prácticas a los nuevos problemas de los españoles*, *Hoy, aquí y ahora: estás a tiempo de ser feliz*, *Aprendo a vivir*, *La educación inteligente*, *Las mejores técnicas de estudio*, *Optimismo vital: manual completo de psicología positiva*, *Los pilares de la felicidad: 30.000 días para una vida en plenitud*, *Poderosa mente* y *Sabiduría esencial: el juego de la vida exprimido para ti*.

Sus **últimas obras** publicadas son *Espiritualmente*, *El triunfador humilde* y *Kárate mental*.