

Medio: Rev. Despertar espiritual

Circulación:

Fecha de publicación: Mayo – Junio 2010

Libro: Tu cerebro más joven - Urano

Tu cerebro más joven

De Tony Buzan
Ediciones Urano

¿Es posible evitar e incluso revertir el declive de las facultades mentales? La respuesta es un rotundo sí. Tony Buzan, conocido en todo el mundo por ser el creador de los mapas mentales y uno de los mayores expertos en inteligencia y memoria, recurre a los últimos descubrimientos sobre neurociencia para enseñarnos cómo potenciar las increíbles posibilidades del cerebro a cualquier edad. Investigaciones recientes demuestran que el cerebro es un órgano vivo y flexible, con infinita capacidad para el cambio. Utilizando esa plasticidad, podemos mejorar nuestro intelecto e incluso compensar cualquier deficiencia que pudiera acontecer. Eminentemente práctico, el libro propone las más innovadoras estrategias para aumentar la memoria y agudizar la inteligencia. Además, a diferencia de otras obras sobre el tema, ofrece consejos y recomendaciones sobre cuestiones relacionadas indirectamente con el funcionamiento del cerebro, desde la alimentación hasta técnicas de pensamiento positivo.

