

El cerebro es el órgano de la personalidad, el carácter, la inteligencia y determina cada decisión que tomamos. Hasta ahora siempre habíamos creído que las circunstancias externas condicionaban nuestro estado interior. Sin embargo las últimas investigaciones científicas están demostrando todo lo contrario: la mente determina la experiencia exterior. Cuando nuestro cerebro no sufre desarreglos somos más felices y nos sentimos más saludables, pero cuando no está sano por alguna razón estamos más tristes y enfermos. Es fácil entender que los traumas dañen el cerebro, pero los investigadores han descubierto que los pensamientos negativos y la mala programación del pasado también lo afectan. La buena noticia es que podemos reprogramarnos para hacer cambios en la mente y en el cuerpo con resultados duraderos, eliminando experiencias negativas. ¿Te atreves a explorar tu mente infinita?

Joe Dispenza, el carismático científico que participó en la película de culto *¿Y tú que sabes?*, recurre a sus áreas de especialidad como la física cuántica, la neurociencia o la genética, para enseñarnos a dar el salto cuántico que requiere romper los límites de la realidad objetiva. Con la sabiduría y el encanto que lo caracterizan y partiendo de unos sólidos conocimientos científicos, el autor sostiene que todo se reduce a campos de energía, de modo que nuestros pensamientos alteran constantemente nuestra realidad. Podemos cambiar cualquier circunstancia de nuestra vida si sabemos cómo hacerlo.

Deja de ser tú reúne apasionantes explicaciones sobre la materia con un programa paso por paso basado en herramientas meditativas que nos enseñarán a controlar el sistema del inconsciente para crear cambios permanentes, modificar nuestro entorno, transformar nuestro cuerpo y sobre todo la mente. La mayoría de sus consejos están divididos en pequeñas partes para que la mente y el cuerpo trabajen unidos. De esta manera, pasaremos a ser los creadores de nuestra propia realidad, en lugar de limitarnos a repetir los mismos patrones una y otra vez porque, tal y como sostiene su autor, para bien o para mal todos somos dueños y señores de nuestra experiencia.

«No subestimes el poder de tus pensamientos. Son capaces de alterar la realidad.»

Joe Dispenza



Joe Dispenza



© Marc Hazewinkel

Estudió bioquímica en la Universidad Rutgers de New Brunswick (Nueva Jersey) y es doctor en Quiropráctica por la Life University de Atlanta (Georgia). Llena salas de conferencias en Estados Unidos y Europa.

Experimentó en sus propias carnes las posibilidades de la mente para influir en la materia tras sufrir un grave accidente a los veinticuatro años. Durante décadas se ha dedicado a estudiar lo que denomina neuroplasticidad o capacidad de la mente para modificar los circuitos que conectan las neuronas, lo que supone un inmenso cambio en la vida física y anímica de las personas.

DEJA DE SER TÚ

Joe Dispenza

Sello: **Urano**

Colección: **Crecimiento Personal**

P.V.P.: **18 € - 352 páginas**

Lanzamiento: **septiembre de 2012**



URANO

