

# Deixa de ser tu

Joe Dispenza

entramat

Després de deu setmanes a les llistes dels llibres de no ficció més venuts a Catalunya, *Deixa de ser tu* arriba per fi en català.

~

De la mà de l'autor de *Desenvolupa el teu cervell* i figura destacada a la pel·lícula *I tu què saps?*



«No subestimis el poder dels teus pensaments. Són capaços d'alterar la realitat.»  
Joe Dispenza

El cervell és l'òrgan de la personalitat, el caràcter, la intel·ligència i determina cada decisió que prenem. Fins ara sempre havíem cregut que les circumstàncies externes condicionaven el nostre estat interior. No obstant això, les últimes investigacions científiques demostren el contrari: la ment determina l'experiència exterior. Quan el nostre cervell no pateix desajustos, som més feliços i ens sentim més saludables; però quan no està sa, estem més tristos o malalts. És fàcil d'entendre que els traumes danyen el cervell, però els investigadors han descobert que els pensaments negatius i la mala programació del passat també l'afecten. La bona notícia és que podem reprogramar-nos per fer canvis en la ment i en el cos amb resultats duradors, tot eliminant les experiències negatives. T'atreveixes a explorar la teva ment infinita?

Joe Dispenza, el carismàtic científic que va participar a la pel·lícula de culte *I tu què saps?*, recorre a les àrees de la seva especialitat, com la física quàntica, la neurociència o la genètica per ensenyar-nos a fer el salt quàntic que demana trencar els límits de la realitat objectiva. Amb l'encant i la saviesa que el caracteritzen i partint d'uns coneixements científics sòlids, l'autor sosté que tot es redueix a camps d'energia, de manera que els nostres pensaments alteren constantment la nostra realitat. Podem canviar qualsevol circumstància de la nostra vida si sabem com fer-ho.

*Deixa de ser tu* combina explicacions apassionants amb un programa pas a pas basat en tècniques meditatives que ens ensenyaran a controlar el sistema de l'inconscient per crear canvis permanents, modificar el nostre entorn, transformar el nostre cos i, sobretot, la ment. La major part dels seus consells estan dividits en petites parts perquè la ment i el cos treballin units. D'aquesta manera, passarem a ser els creadors de la nostra pròpia realitat, enlloc de limitar-nos a repetir els nostres patrons una vegada i una altra perquè, tal i com sosté l'autor, per mal o per bé, tots som propietaris de la nostra experiència.

## Joe Dispenza

---



(c) Marc Hazewinkel

**Joe Dispenza** va estudiar bioquímica a la Universitat Rutgers de New Brunswick (Nova Jersey) i és doctor en quiropràctica per la Life University d'Atlanta (Geòrgia). Omple sales de conferències als Estats Units i Europa.

Va experimentar en el seu propi cos les possibilitats de la ment per influir en la matèria després de patir un accident greu quan tenia vint-i-quatre anys. Durant dècades s'ha dedicat a estudiar el que anomena neuroplasticitat o capacitat de la ment per modificar els circuits que connecten les neurones, cosa que comporta un immens canvi en la vida física i anímica de les persones.

## Fitxa tècnica

---

<b>Títol:</b>	<i>Deixa de ser tu</i>
<b>Autor:</b>	Joe Dispenza
<b>Segell:</b>	Entramat
<b>Pàgines:</b>	352
<b>Preu:</b>	18€
<b>Data de llançament:</b>	27/05/2013