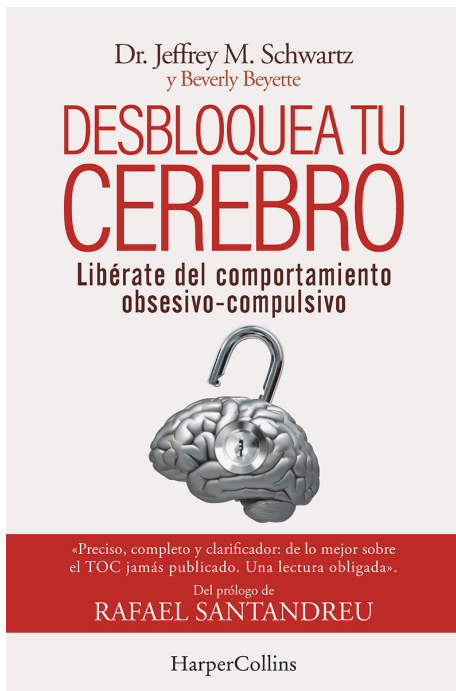




#### Jeffrey, Schwartz

El doctor Jeffrey M. Schwartz es psiquiatra e investigador de la Facultad de Medicina de la Universidad de California en Los Ángeles, también un influyente pensador y experto en el campo de la neuroplasticidad autodirigida. Es autor de más de cien publicaciones científicas en el campo de la neurociencia y la psiquiatría. Sus ensayos académicos más recientes se han centrado en el ámbito de la conciencia plena, concretamente en el papel de la voluntad en la neurobiología humana. «El doctor Schwartz ha aplicado esta perspectiva de «mente sobre cerebro» a los campos del liderazgo empresarial y el comportamiento organizativo, tal y como se refleja en tres artículos publicados en la revista Strategy+Business de 2006, 2011 y 2016. Fue asesor de Martin Scorsese y Leonardo DiCaprio en la película El aviador (y aparece con ellos en el DVD con contenido extra de dicha película). «Entre sus pasiones actuales se encuentran la filosofía de Søren Kierkegaard, la música contemporánea cristiana, el

riverside  
agency

## Desbloquea tu cerebro

Autor: Jeffrey, Schwartz

Harper Collins Iberica

ISBN: 978-84-9139-841-7 / Rústica / 320pp | 140 x 215 cm

Precio: \$ 46.900,00

«Preciso, completo y clarificador: de lo mejor sobre el TOC jamás publicado. Una lectura obligada». Del prólogo de RAFAEL SANTANDREU EL LIBRO DEFINITIVO PARA SUPERAR EL TOC ¿Realizas comportamientos repetitivos en tu día a día? ¿Tienes temores que carecen de sentido? ¿No puedes controlar tus pensamientos impulsivos? Si has respondido afirmativamente a cualquiera de estas preguntas, es posible que te encuentres entre los que sufren TOC, un trastorno mental obsesivo-compulsivo que puede provocar estragos en la vida diaria de quienes lo padecen y de los que los rodean. El doctor Jeffrey M. Schwartz, reconocido psiquiatra y experto en TOC, te enseña a deshacerte de estos comportamientos; a cambiar la química de tu cerebro y a disfrutar de una vida más placentera y sana. Desbloquea tu cerebro conseguirá que alcances la paz mental y recuperes el control de tu destino con el método de los Cuatro Pasos, que ya ha ayudado a miles de personas a superar sus impulsos irracionales y los molestos e incapacitantes síntomas del TOC.

Si has respondido afirmativamente a cualquiera de estas preguntas, es posible que te encuentres entre los que sufren TOC, un trastorno mental obsesivo-compulsivo que puede provocar estragos en la vida diaria de quienes lo padecen y de los que los rodean.