

## Agilmente Estanislao Bachrach

Estanislao Bachrach, autor que se ha convertido en un referente de la neurociencia a nivel académico y mediático, nos descubre en su nuevo libro el potencial que tiene nuestro cerebro para cambiar y nuestra capacidad para modificarlo.

??

Trabajando en una cárcel encontré una historia de amor que habría de cambiar mi manera de ver la vida. Motivado por esta comencé una investigación científica que me llevó a concebir que la pasión sexual no tendría que extinguirse con el paso de los años. Actualmente, consideramos que la pareja estable ahoga y desgasta el goce y la felicidad sexual, cuando en realidad no es así. Vivimos, todavía, una fuerte represión sexual que nos ha llevado a no captar plenamente la realidad sexual humana. Si usted prende la televisión y ve una escena de pasión sexual o pone en un buscador de internet imágenes de pasión sexual, seguramente las escenas estarán representadas por dos personas jóvenes de aproximadamente entre 18 a 35 años. Allí está la represión sexual. Restringir la pasión y el gozo sexual a esta corta franja de edad es poner un límite a la capacidad de goce sexual del ser humano. Se puede gozar del sexo durante toda la vida. La felicidad que siente un joven de 25 años enamorado, después de vivir intensamente la sexualidad con la persona amada, es una sensación que cualquier persona debería poder mantener toda la vida. El hombre de edad madura puede extender su potencia sexual más allá de lo que se imaginó, y fundamentalmente puede gozar de ella como lo hacía en su juventud a lo largo de toda su vida. Este libro le va a mostrar que las enfermedades del deseo sexual son todavía el fruto de la represión sexual. Nada hay en la vida que restrinja la pasión y el goce sexual a una corta franja de apenas unos 30 años, cuando el promedio de vida es mucho mayor. Este es el fundamento del libro y el propósito de esta última revolución sexual. El placer sexual vive con nosotros hasta nuestros últimos suspiros. La pareja actual no vive la pasión sexual hasta sus últimos días. La pareja actual extingue el gozo sexual, y en el mejor de los casos, en su lugar deja una tierna relación afectiva de mucho compañerismo. Siendo esta ternura desexualizada, el fruto de la represión sexual de nuestra cultura. Se puede considerar que Occidente ha atravesado varias revoluciones sexuales sólo en el siglo XX: La aceptación del sexo pre nupcial, la sexualidad gay permitida y legalizada, el descubrimiento del punto G, las pastillas anticonceptivas, el preservativo, el viagra. Y ahora, con este siglo XXI, podemos incorporar este último cambio revolucionario: el placer del sexo en una pareja como goce pleno en toda la vida. La última revolución sexual le quita el último toque de represión al sexo, y desde allí plantea que el deseo sexual vive en el cuerpo pero anida en el alma. La última revolución sexual es la que permite otorgar la primacía sexual al cerebro y al mutuo amor y no al pene y su erección. Esta última revolución sexual está centrada en los orgasmos y no en la eyaculación. Lo fundamental es que con este cambio en la vida de las personas, se va a poder vivir más saludablemente. La gran clave: SE PUEDE GOZAR DEL SEXO HASTA EL FIN DE LOS DÍAS. Nos permite ingresar en una nueva etapa en la calidad de vida. El sexo tiene un gran poder inmunológico. No es casualidad que la gente vive más sana en la época que tiene su sexualidad activa. Desde el momento, en que los seres humanos gocemos del sexo hasta el final de los días, porque nuestro cerebro se ha especializado para ello, comenzaremos a vivir una última revolución: vivir de una manera más saludable, aprovecharemos una usina inmunológica, el sexo. Acompáñeme con su lectura, y le mostraré que aún queda una revolución sexual por hacer. Nada de lo que va a leer es pornográfico, todo es investigación científica.

Este libro es un curso de motivación para poner el cuerpo en movimiento, ya que hacerlo también moviliza otras áreas del ser. Por eso el autor se refiere al fitness holístico: tonificar los músculos activa un proceso de desintoxicación y sanación de la mente y las emociones . Página tras página el autor destaca la necesidad de encontrar la motivación para comenzar a entrenar, ya que esto es un valor que puede replicarse luego a otros ámbitos de la vida. Además, cuenta sus secretos para emprender una vida más saludable, pero sobre todo más plena, inspirando con su propio cambio a que otros también se inicien en este recorrido integral. Una vida en la que cuerpo, mente y emociones no se desempeñen por vías separadas, sino que funcionen como un todo armónico. Y explica por qué comenzar por mover y entrenar el cuerpo es la mejor forma de llegar a un corazón feliz.

Este año cambio de trabajo, empiezo el gimnasio, bajo esos kilitos de más, aprendo un idioma nuevo...Cambiar, Ésa es la cuestión. A veces te da tanto miedo no conseguir lo que te propones que ni siquiera lo intentas, Te convences de que eres así, de que ya no puedes cambiar. Pero no eres tú, es tu cerebro. Estas reacciones automáticas son determinadas por patrones cerebrales que vas construyendo a lo largo de la vida. EnCambio te permitirá alumbrar los procesos por los cuales piensas, sientes y te comportas de determinada manera, y así dejar atrás aquellos hábitos y conductas que ya no te sirven. A lo largo de este libro encontrarás la forma de conocerte mejor, paso fundamental para lograr un mayor bienestar, y las herramientas para alcanzar tus metas personales y profesionales. El objetivo es que aprendas el potencial que tiene tu cerebro para cambiar, y la capacidad que tienes para modificarlo. Con ÁgilMente, Estanislao Bachrach llevó el conocimiento científico del cerebro a la vida cotidiana de miles de lectores, EnCambio lo posiciona definitivamente como el gran divulgador de la biología de nuestro órgano más complejo y preciado. ENGLISH DESCRIPTION This year I will change jobs, start going to the gym, lose those extra pounds, learn a new language... Change, that's the question. Sometimes you're so afraid of not achieving your goals that you do not even start, you convince yourself that you are the way you are, that you can't change. But it's not you, it's your brain. These automatic reactions are determined by brain patterns that you build throughout your life. On the Other Hand will allow you to illuminate the processes by which you think, feel and behave, and thus leave behind those habits and behaviors that no longer serve you. Throughout this book you will find out how to get to know yourself better, a fundamental step to achieving greater well-being, and the tools to attain your personal and professional goals. The purpose is for you to learn about your brain's potential for change, and the ability you have to modify it. With Agile Mind, Estanislao Bachrach brought the scientific knowledge of the brain to the daily lives of thousands of readers, On the Other Hand definitely positions him as the great popularizer of the biology of our most complex and precious organ.

Todas las técnicas para ser más creativos e innovadores.

Simplified Chinese edition of El Reino del Dragon de Oro [Kingdom of the Golden Dragon] by Isabel Allende - a trilogy of adventures of a boy who accompanied his explorer grandmother to her writing assignments while his mother battles cancer. This time they explore the tiny Kingdom of the Golden Dragon in the Himalayas. In Simplified Chinese.

Distributed by Tsai Fong Books, Inc.

¿Qué pasaría si te dieras cuenta de que le estás dedicando tu vida a una mentira? ¿Te animarías a dejarlo todo y cambiar? Luego del sensacional éxito de "ÁgilMente" y "EnCambio", Estanislao Bachrach nos presenta un libro en el que nos cuenta cómo la ciencia le cambió la vida.

Manual de autoestima para descubrirnos y asumir el desafío de ser quienes queremos ser por dentro y por fuera. Elementos para tomar conciencia de nuestra autoimagen y evaluar qué necesitamos para concretar nuestro verdadero proyecto vital y diseñar nuestra "elegancia" existencial.

¿Crees que la felicidad está en tener más cosas? ¿Crees que la felicidad está en tener más dinero? ¿Crees que la felicidad está en tener más poder? ¿Crees que la felicidad está en tener más amigos? ¿Crees que la felicidad está en tener más éxito? ¿Crees que la felicidad está en tener más salud? ¿Crees que la felicidad está en tener más amor? ¿Crees que la felicidad está en tener más respeto? ¿Crees que la felicidad está en tener más libertad? ¿Crees que la felicidad está en tener más paz? ¿Crees que la felicidad está en tener más felicidad?

¿Crees que la felicidad está en tener más cosas? ¿Crees que la felicidad está en tener más dinero? ¿Crees que la felicidad está en tener más poder? ¿Crees que la felicidad está en tener más amigos? ¿Crees que la felicidad está en tener más éxito? ¿Crees que la felicidad está en tener más salud? ¿Crees que la felicidad está en tener más amor? ¿Crees que la felicidad está en tener más respeto? ¿Crees que la felicidad está en tener más libertad? ¿Crees que la felicidad está en tener más paz? ¿Crees que la felicidad está en tener más felicidad?

Salud significa vitalidad, sensatez, equilibrio, etc., pero curiosamente, a la mayoría de las personas no les interesa la salud. Lo que quieren es saber como se cura la enfermedad. Este pensamiento nos sitúa en el papel de víctimas de las circunstancias y de nuestra genética. Pensando de este modo estamos trasladando fuera de nosotros todo el poder y responsabilidad sobre nuestra salud. Estamos renunciando a nuestra capacidad innata de estar sanos si lo deseamos. Si realmente queremos estar sanos y en plenas condiciones físicas, mentales y emocionales, debemos ser conscientes y asumir la responsabilidad que en todo momento tenemos sobre nuestro estado de salud. Delegar o asignar esta responsabilidad a otras personas, únicamente nos alejará de nuestro objetivo. Cada uno de nosotros, de manera consciente o inconsciente, es quien crea su salud y su enfermedad. Todos merecemos estar sanos, y la información de cómo conseguirlo está a nuestra disposición. Este libro te abre la puerta al conocimiento de cómo vivir en plenitud, creando constatemente salud. Te dará información para conocerte mejor a tí mismo, para hacerte consciente de tu propia responsabilidad sobre tu salud, para conocer los factores que influyen en ella, para identificar tus déficits en temas de salud, y lo más importante, te permitirá adquirir la motivación y los ánimos de una vida saludable y plena. En definitiva, se trata de un libro que actuará como facilitador en tu proceso de transformación, estimulando a tu motor interior, a tu mente subconsciente. Cada día resulta más frecuente el surgimiento de emprendedores que quieren construir su propio futuro. Mujeres y hombres buscan emprender una actividad independiente guiados por el anhelo de cumplir un sueño, conseguir fama, mejorar los ingresos, disponer de mayor tiempo o alcanzar el reconocimiento. Emprender requiere de iniciativas, capacidades y conocimientos imprescindibles para reducir las posibilidades de fracasar. Por esto, nada más oportuno que "Tu mejor negocio", un programa que reúne los diez pasos para emprender con éxito. El lector encontrará en este libro una herramienta valiosa para conocer cómo iniciar una actividad económica evitando errores y generando ingresos genuinos sin necesidad de recurrir a conductas negativas.

¿Crees que la felicidad está en tener más cosas? ¿Crees que la felicidad está en tener más dinero? ¿Crees que la felicidad está en tener más poder? ¿Crees que la felicidad está en tener más amigos? ¿Crees que la felicidad está en tener más éxito? ¿Crees que la felicidad está en tener más salud? ¿Crees que la felicidad está en tener más amor? ¿Crees que la felicidad está en tener más respeto? ¿Crees que la felicidad está en tener más libertad? ¿Crees que la felicidad está en tener más paz? ¿Crees que la felicidad está en tener más felicidad?

Estanislao Bachrach, autor que se ha convertido en un referente de la neurociencia a nivel académico y mediático, nos descubre en su nuevo libro el potencial que tiene nuestro cerebro para cambiar y nuestra capacidad para modificarlo. Este año cambio de trabajo, empiezo el gimnasio, bajo esos kilitos de más, aprendo un idioma nuevo... EnCambio te va a permitir alumbrar los procesos por los cuales piensas, sientes y te comportas de determinada manera, y así dejar atrás aquellos hábitos y conductas que ya no te sirven. Cambiar. Ésa es la cuestión. A veces te da tanto miedo no lograrlo que ni siquiera lo intentas. Te convences de que eres así, de que ya no puedes cambiar. Vives en piloto automático, reaccionando a las diversas situaciones del día a día casi sin pensar. Algunos de estos comportamientos te hacen eficiente, pero otros son detractores de eso que quieres hoy para tí. Esto no es casual. No ERES TÚ, es tu cerebro. Estas reacciones automáticas son determinadas por patrones cerebrales que vas construyendo a lo largo de tu vida. EnCambio te va a permitir alumbrar los procesos por los cuales piensas, sientes y te comportas de determinada manera, y así dejar atrás aquellos hábitos y conductas que ya no te sirven. El objetivo es que aprendas el potencial que tiene tu cerebro para cambiar y la capacidad que tienes para modificarlo. En este libro encontrarás la forma de conocerte mejor, paso fundamental para lograr un mayor bienestar, y las herramientas para que puedas cambiar pensamientos, emociones y acciones que entorpecen la vida que quieres, con el fin de conseguir objetivos a largo plazo, personales y profesionales. Con ÁgilMente, Estanislao Bachrach llevó el conocimiento científico del cerebro a la vida cotidiana de miles de lectores. EnCambio lo posiciona definitivamente como el gran divulgador de la biología de nuestro órgano más complejo y preciado.

¿Crees que la felicidad está en tener más cosas? ¿Crees que la felicidad está en tener más dinero? ¿Crees que la felicidad está en tener más poder? ¿Crees que la felicidad está en tener más amigos? ¿Crees que la felicidad está en tener más éxito? ¿Crees que la felicidad está en tener más salud? ¿Crees que la felicidad está en tener más amor? ¿Crees que la felicidad está en tener más respeto? ¿Crees que la felicidad está en tener más libertad? ¿Crees que la felicidad está en tener más paz? ¿Crees que la felicidad está en tener más felicidad?

