



Gemma SalaGrau  
Alexia de la Morena

*Secretos de tu cerebro*  
Claves para la neurofelicidad y  
el neurocoaching

Prólogo de Pere Estupinyà

FORMATO: 13 x 22 cm  
TEMÁTICA: Psicología/Ciencia  
ISBN: 978-84-9988-749-4  
PÁGINAS: 320  
PVP: 18€

Uno de los grandes desafíos científicos, económicos y de salud pública del siglo XXI es cómo mantener y mejorar la salud cerebral, el equilibrio mental y emocional, el liderazgo directivo consciente o la creatividad a través de nuestra capacidad de aprendizaje y la neuroplasticidad.

¿Te gustaría aprender a desarrollar tu talento, estimular tu creatividad o cambiar la estructura de tu cerebro a través de la neuroplasticidad? ¿Eres consciente de que puedes gestionar mejor tus pensamientos y tus emociones para ser más feliz y tener una vida más equilibrada? ¿Sabías que ser positivo es bueno para la salud del cerebro?

*Secretos de tu cerebro* te permitirá conocer algunas de las cuestiones esenciales sobre el cerebro y la felicidad. Te invita a descubrir y desvelar incógnitas sobre el comportamiento humano que te ayudarán a conocerte mejor y empoderarte para tu autogestión. Incluye numerosas técnicas con dinámicas para reducir el estrés, mantener una actitud positiva, desconectar, ser más creativo, cambiar hábitos, conseguir transformarse y mantener una vida equilibrada. Abunda en neurotips tanto para el coach, el profesional de RR.HH., el psicólogo o el directivo, como para cualquier persona interesada en su crecimiento personal y con curiosidad para descubrir sus propios recursos de autogestión. ¡En definitiva, conocer más sobre el cerebro te hace más libre!

**«Con un enfoque que pretende inspirar a profesionales, líderes o a cualquier persona interesada en su crecimiento y mejora, las páginas de este libro son una verdadera orientación para comprender las necesidades de tu cerebro y diseñar tu propia filosofía de la felicidad».** Pere Estupinyà

## AUTORAS

---



**Gemma Sala Grau** es licenciada en Psicología clínica y organizacional, Universitat de Barcelona (UB). Realizó estudios de cine en la *School of Visual Arts* (SVA) de Nueva York. Como facilitadora y reconocida coach profesional certificada (ICF –International Coaching Federation- y ASESCO –Asociación Española de Coaching-), aporta valor a las organizaciones en el desarrollo de sus líderes y equipos, así como a profesionales.

Gemma enseña Neurocoaching, Neuroliderazgo y Neurofelicidad y colabora con EAE como profesora de *soft skills* y mentor-coach y en el NeuroTrainingLab de EADA Business School, con un enfoque en las neurociencias, la psicología organizacional, el coaching, el *management* y la psicología positiva.

**Alexia de la Morena** es doctora en neurociencias aplicadas y comportamiento humano por la Universidad Complutense de Madrid, licenciada en neuropsicología (UNED) y periodismo (UCM). En la actualidad combina la labor docente en escuelas de negocios y universidades. Es coautora de *Liderazgo instintivo*.



---

### Presentación del libro

12 de mayo - Casa del Libro (Rambla Catalunya, 37) a las 19h

**Barcelona**

15 de junio - Casa del Libro (Gran Vía, 29) a las 19h

**Madrid**

---

Para concertar una entrevista con alguna de las autoras del libro, no dudes en contactar.

¡Espero que este libro sea de tu interés!

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 – [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)

Gerard Lombarte - 652 40 90 15 - [comunicacion@ripol.es](mailto:comunicacion@ripol.es)

