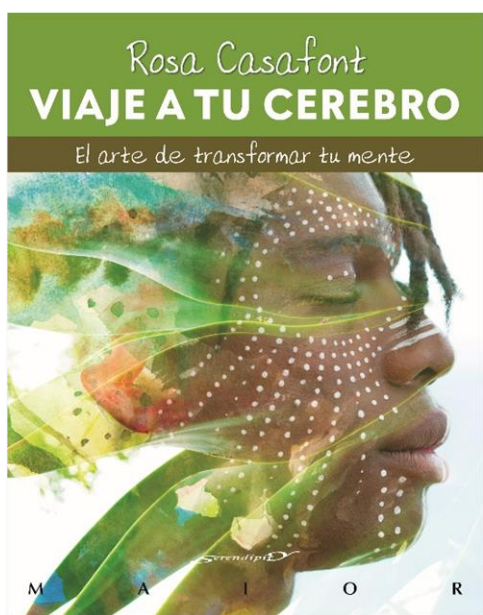


## DOSIER DE PRENSA

---



### *Viaje a tu cerebro*

Rosa Casafont

#### *El arte de transformar tu mente*

---

Encuadernación:	rústica con solapas
ISBN:	9788433031174
Formato:	17 x 23 cm
Pág.:	408
Idioma:	español
Colección:	Serenipity Maior
PVP:	29,00 €

## SINOPSIS

---

En esta obra, la autora describe un método propio, el Método Thabit, orientado a la reestructuración cognitiva y a la gestión emocional y de comportamiento, partiendo de un autoconocimiento neurobiológico, estructural, funcional y de capacidad.

Ejercer este arte te resultará un reto ilusionante. Te facilita el conocimiento, desde las bases científicas, de qué hacer y cómo hacerlo sencillo y ameno, poniendo a tu disposición herramientas para que dirijas la transformación de las redes neurales que sustentan tu vivencia.

Si crees que merece la pena conocer capacidades para dirigir tu vida de forma saludable, tienes que leer este libro. Si crees que tu carácter ya está formado y que a cierta edad ya no puedes hacer cambios significativos en él, tienes que leer este libro. Si crees que los genes nos determinan y que el margen de maniobra que tenemos para cuidar nuestra salud y nuestras relaciones es reducido, es una entre otras muchas razones por las que, junto a la autora, debes explorar tu cerebro.

A través de este viaje apasionante, que te dejará huella, conseguirás abrir la mirada a nuevas posibilidades para crear tu proyecto vital.

## LA AUTORA

---

**Rosa Casafont i Vilar** es licenciada en **Medicina y Cirugía** por la Universidad Autónoma de Barcelona. Cursó **estudios de música** en el Conservatorio de Música de Barcelona, **estudios de dirección** en la Escuela Superior de Administración y Dirección de Empresas ESADE y el **Máster en Neurociencias** por la Universidad de Barcelona.



Es médico asistencial, formadora y escritora. Su ejercicio profesional implica llevar la Neurociencia aplicada a los diferentes ámbitos de actividad, sanitario, educativo y social, formando a docentes, familias y profesionales de cualquier disciplina mediante el Método Thabit. Forma parte del equipo docente de diversos másters y posgrados Universitarios.

Como profesional de la salud y comprometida con la educación, dice tener la suerte de ejercer su vocación, la Medicina, y a la vez su pasión, las Neurociencias.

## FRASES RELEVANTES DEL LIBRO

---

- «Empezar por conocer las bases estructurales y funcionales de nuestro cerebro, es fundamental para llegar a dirigir en lo posible nuestras vivencias y gestionar de forma efectiva nuestro proceso de vida».
- «Conocernos desde un punto de vista anatómico-estructural y neurobiológico, conocer nuestro estilo de pensamiento y afrontamiento emocional, y descubrir capacidades que nos son propias, ofrece la posibilidad de identificarnos y empoderarnos para ser protagonistas en el “arte de transformar la mente”».
- «El comportamiento humano es el producto de nuestra actividad cerebral, y esta, la consecuencia de la interacción entre la genética y nuestro entorno. Esta combinación de genética y entorno condiciona nuestra exclusividad, así como la gran variabilidad de comportamiento de nuestra especie, a pesar de tener características estructurales comunes».
- «A medida que crecemos, nos damos cuenta de que pensamos y sentimos, y aprendemos a reconocer que los demás piensan y sienten también. Adquirimos autoconciencia y, posteriormente, desarrollamos nuestras competencias cognitivas-emocionales y sociales, y con ellas nuestra comunicación».

---

**Para concertar una entrevista con la autora, no dudes en contactar. ¡Que disfrutes de la lectura!**

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)

Eduarne Sagasti - [brcomunicacion@ripol.es](mailto:brcomunicacion@ripol.es)

