NAZARETH CASTELLANOS

El espejo del cerebro

LHG

ensayo

NAZARETH CASTELLANOS es licenciada en Física Teórica y doctora en Neurociencia por la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid. Lleva más de veinte años dedicada a la investigación científica de la actividad cerebral. Ha trabajado en universidades españolas y europeas como el King´s College de Londres o el instituto Max Planck de Alemania.

Dirige un laboratorio que investiga la neurociencia de la meditación y la relación entre el cerebro y el resto del cuerpo. Realiza formaciones, para todos los públicos, de crecimiento personal basadas en la filosofía de diferentes tradiciones y en la evidencia aportada por la neurociencia.

Conocer el cerebro es el gran reto de la neurociencia, y se podría decir que es uno de los grandes retos de nuestro tiempo. La autora de este ensayo nos invita a hacerlo a través de su experiencia científica en laboratorios y su continua búsqueda de conocimiento en áreas, todas interconectadas, como la medicina, la filosofía o la espiritualidad. Este libro recoge los resultados de la neurociencia de la meditación donde se muestran los cambios cerebrales que suceden cuando tenemos una actitud atenta y consciente. Estas investigaciones nos invitan a conocer los obstáculos de la mente y a recordar que la biología nos permite moldearnos y ser escultores de nuestro propio cerebro.

«Escribir este libro, nos dice la autora, ha sido como destilar la neurociencia para extraer el aceite que nos ayude a conocernos a nosotros mismos».

Este libro es una oda al crecimiento personal basado en la neurociencia y la reflexión filosófica.

«*Un libro necesario, en una prosa impecable, que muestra con elegancia cómo ciencia y humanidades pueden y deben volver a darse la mano*».

Pablo d´Ors

El espejo del cerebro

COLECCIÓN DE ENSAYO

La Huerta Grande

Nazareth Castellanos

EL ESPEJO DEL CEREBRO

La
Huerta
Grande
2021

© De los texto: Nazareth Castellanos

Madrid, abril 2021

EDITA: La Huerta Grande Editorial
Serrano, 6. 28001 Madrid
www.lahuertagrande.com

Reservados todos los derechos de esta edición

ISBN: 978-84-17118-93-8

D. L.: M-3961-2021

Diseño cubierta: Editorial La Huerta Grande según idea original de Tresbien Comunicación

Producción del ePub: booqlab

A mi sobrino Mateo,
por regalarme el presente.