



TU CEREBRO: ESE MISTERIOSO JEFE QUE DIRIGE TU VIDA (Y AL QUE AÚN NO CONOCES DEL TODO)

Tu cerebro es como el director de una serie de Netflix... pero no cualquier serie: ¡la de tu vida! Ese director no puede decidir todo lo que ocurre al exterior, pero sí elige cuándo reír a pesar de todo, cuándo preocuparse, qué recordar, qué olvidar, cuándo enamorarte, cuándo motivarte, cuándo dormir y cuándo comerte una bolsa entera de patatas sin darte cuenta.

Es tan poderoso que, aunque pesa solo kilo y medio (¡no seas melón y recuerda que eso es menos que una sandía!), controla todo lo que haces, sientes y piensas. A veces puede parecer que va por libre y que no entiendes lo que hace y por qué lo hace.

Aquí es donde entra este cuaderno (y esta aventura) que comienzas. En “NeuroEduca: “Descubre y entrena tu cerebro”, vas a conocer a ese misterioso jefe que tienes dentro de esa cabeza dura... y, con un poco de paciencia, si haces los ejercicios, podrás tener un poco más de control sobre él y fortalecerlo para afrontar mejor todo lo que te pasa.

Descubrirás cosas como:

- Que respirar de una manera concreta antes de un examen (o de un momento crucial de un partido) puede ayudarte más que repasar por quinta vez o que entrenar durante horas.
- Que cuando te enamoras, una parte de tu cerebro secuestra al resto de áreas y es como si estuvieras en un torbellino emocional (o una montaña rusa):
- Que tu cerebro adolescente está en remodelación... y puedes ayudarle a hacer una obra maestra.
- Que podrías mejorar tus notas con menos esfuerzo (para dedicarle más tiempo a lo que más te gusta).
- Qué podrías hacer cuando te sientes de bajón, con ansiedad y cómo tomar decisiones más inteligentes y entender tus emociones (sí, incluso esas raras que te confunden).

Además, aprenderás algo alucinante: tu cerebro no está acabado, es como una figura de plastilina que puedes seguir moldeando. Puedes volverte más inteligente, más creativo, más atento, más valiente, más empático... ¡Más tú!

Y como no todo es bonito, también descubrirás cómo protegerte de quienes quieren "hackear tu cerebro". Cómo a veces la publicidad trata de manipularte o las redes hacen que pienses lo que alguien quiere que pienses. Cómo estas redes te atrapan y no te sueltan. Conocer cómo hackean tu cerebro te llevará a ser más libre, más fuerte y más auténtico.

DIBUJA A TU CEREBRO COMO SI FUERA UN JEFE (PUEDE TENER TRAJE, GAFAS, ESTAR EN UNA OFICINA...). AÑADE EN BOCADILLOS TRES FRASES QUE "DIRÍA" EN DIFERENTES SITUACIONES DE TU VIDA.

