

La psicóloga Victoria Cadarso revela cómo entrenar el cerebro para conseguir nuestras metas

Su nuevo libro 'Domina tu voluntad' se apoya en los avances de la neurociencia para asegurar un exitoso proceso de cambio regulando el estrés, que es incompatible con la fuerza de voluntad

La psicóloga Victoria Cadarso publica su nuevo libro *Domina tu voluntad*, una guía para entrenar al cerebro para conseguir las metas que nos marquemos y tomar conciencia de los factores que intervienen en cualquier proceso de cambio.

“En algún momento todos nos hemos planteado cambios, pero no todos hemos conseguido lo que nos planteábamos inicialmente. Esto es debido a que los cambios, para que se lleven a cabo y perduren, necesitan que trabajemos los tres cerebros: nuestros pensamientos y creencias, nuestras emociones y nuestros hábitos o comportamientos repetitivos y nuestros autosabotajes”, explica la autora.

Según la especialista en Psicología Energética, Eneagrama y Teoría del Apego, para lograr llevar a cabo los cambios que se desean en la vida con verdadera fuerza de voluntad deben tenerse en cuenta varios aspectos. El primero es cómo alinear tu energía para que esté disponible.

En segundo lugar, hacer que las emociones de supervivencia –miedo, enfado, tristeza– permitan que surjan las emociones creativas –amor, comprensión, empatía, agradecimiento–. “El estrés y el miedo tienen la misma respuesta fisiológica y nos hacen sentirnos faltos de soluciones, capacidades o apoyos”, explica Cadarso, autora del exitoso *Las emociones ¿engordan o adelgazan?*.

Después, conocer cuáles son las creencias limitantes que te impiden conseguir tus deseos. Y, por último, saber qué papel juegan los tres cerebros (neocórtex, límbico y reptiliano) y cómo han de funcionar coordinadamente para que puedas sentirte integrado y coherente.

Domina tu voluntad se apoya en los avances de la neurociencia para asegurar un exitoso proceso de cambio regulando el estrés, que es incompatible con la fuerza de voluntad. Con reflexiones y ejercicios prácticos que enseñan a enfocar los autosabotajes y a distinguir las oportunidades, Cadarso da las claves para entrenar el cerebro y la voluntad como si de un músculo se tratara y, de esta manera, alcanzar sueños y plenitud.

Datos de contacto:

Comunicación Victoria Cadarso Team
674719154

Categorías: [Nacional](#) [Literatura](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>