Artículos recomendados sobre el estrés

Joseph O'Connor sobre la estrella neurológica: <https://benpensante.com/que-significa-pensar-bien/>

La gestión del tiempo: <https://www.youtube.com/watch?v=SQLH2PCOl3s>

Placer o felicidad ¿Hay que elegir? Sobre dopamina y serotonina: <https://benpensante.com/placer-o-felicidad-hay-que-elegir/>

**Otros:**

<https://benpensante.com/superar-creencias-limitantes/>

<https://benpensante.com/morir-de-estres/>

<https://benpensante.com/solo-pensamientos-alegres-utiles/>

<https://benpensante.com/hazle-creer-a-tu-cerebro-que-has-dormido/>

Tres vídeos muy interesantes

Dos vídeos sobre el **efecto de lo que creemos en el cuerpo** (efecto **placebo**) y la importancia de las **relaciones** (oxitocina) en superar el estrés:

1. Kelly Mcgonigal: <https://youtu.be/RcGyVTAoXEU> (Inglés con subtítulos en español).
2. Alia Crum: [https://youtu.be/0tqq66zwa7g](https://youtu.be/0tqq66zwa7g" \t "_blank) (Inglés con subtítulos en inglés y en portugués).

Sobre esto podéis leer o escuchar también a Bruce Lipton, creador de la **epigenética**.

Sobre **gestión del tiempo:**

* https://www.youtube.com/watch?v=SQLH2PCOl3s

Bibliografía para iniciarse

“Introducción a la PNL”. Joseph O’Connor.

“Coaching: herramientas para el cambio”. Robert Dilts.

“Vida salvaje de las Emociones”. Daniel Álvarez

“Cómo Pensar Bien. PNL para gestionar conflictos y multiplicar tu creatividad.” Daniel Álvarez.

“Coaching the Brain”. Joseph O’Connor.

“En Busca de Spinoza”. Antonio Damasio.

“Cómo Pensar Bien”. Daniel Álvarez.

Otros: Richard Davidson y Daniel Goleman.