

RECUPERA EL MANDO

VERSIÓN CEBRA

1º TEMA

- **Tener una mente intensa - Introducción parte 1** (*alta capacidad intelectual, sobreexcitabilidad, hiperactividad*)

2º TEMA

- **Tener una mente intensa - Introducción parte 2** (*curiosidad, intereses intensos, creatividad, imaginación*)

3º TEMA

- **Sesgos y más sesgos** (*disonancia cognitiva, distorsiones, creencias irracionales, “disco rayado”*)

4º TEMA

- **Retos en funciones ejecutivas - Parte 1** (*procrastinación, pasar a la acción, ceguera del tiempo*)

5º TEMA

- **Retos en funciones ejecutivas - Parte 2** (*organización, planificación, flexibilidad y reajuste, toma de decisiones*)

RECUPERA EL MANDO

6º TEMA

- **Ser la mejor o no ser** (*perfeccionismo, exigencia, síndrome del impostor, modo sacrificio...*)

7º TEMA

- **Atención divergente** (*estrategias prácticas para manejar la atención*)

8º TEMA

- **Memoria divergente** (*estrategias prácticas para poder memorizar sin dificultad*)

PARTICULARIDADES DE LA FORMULA "CEBRA"

- Todo el programa en **autonomía**, a tu **ritmo**
- Puedes descargar los archivos e **imprimirlos** para tu **USO PERSONAL**
- **Está prohibida la reproducción**
- Te **responsabilizas** del ritmo de estudio y de profundizar en los elementos que te generan más intriga
- **NO** hay tutorización
- **NO** es reembolsable