NOVEDAD

Haz cosas difíciles

La sorprendente ciencia de la motivación, la verdadera fortalez a y la superación interior

Steve

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788411080828
Páginas: 320
Dimensiones: 15 x 23 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 19,90 €
Coleccion: Salud natural

SINOPSIS

Un replanteamiento radical de lo que significa alcanzar nuestras máximas ambiciones a pesar de las dificultades

Durante mucho tiempo hemos considerado que ser duro es la clave para superar retos y alcanzar la excelencia, ya sea en el campo de los deportes, en una sala de juntas o en la mesa del comedor. Sin embargo, ese modelo ha promovido una mentalidad basada en el miedo, la falsa bravuconería y la ocultación de cualquier signo de debilidad.

Steve Magness, científico especializado en rendimiento y entrenador de atletas olímpicos, nos revela que asumir la incomodidad, enfrentarnos a nuestros miedos, prestar atención y crear espacio para emprender acciones reflexivas son las verdaderas bases para cultivar la fortaleza interior.

Los pilares básicos para desarrollar la resiliencia son cuatro:

PILAR 1: OLVIDA LA FACHADA Y ABRAZA LA REALIDAD.
PILAR 2: ESCUCHA A TU CUERPO.
PILAR 3: NO REACCIONES, RESPONDE.
PILAR 4: TRASCIENDE LA ADVERSIDAD.

Con gran inteligencia y sabiduría, esta obra nos revela lo que en verdad implica ser resiliente. Basándose en el mindfulness, la psicología del deporte, la neurociencia, la psicología y la