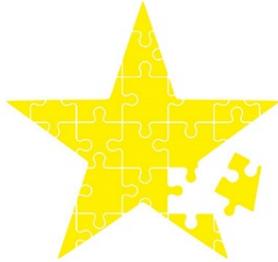


**NOVEDAD**

## Cómo aprender la excelencia

### CÓMO APRENDER LA EXCELENCIA



Técnicas de disciplina mental para liderar y triunfar

Alan; Eric

Editorial: Océano

ISBN: 9788449461323

Páginas: 304

Dimensiones: 17 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,90 €

TÉCNICAS DE DISCIPLINA MENTAL  
PARA LIDERAR Y TRIUNFAR

**Eric Potterat | Alan Eagle**

OCÉANO

## SINOPSIS

**Si deseas alcanzar el máximo potencial, este libro es un excelente lugar para comenzar.** Cómo aprender la excelencia es una guía completa y práctica de disciplina para alcanzar altos niveles de rendimiento, creada por el experto que desarrolló el programa de fortaleza mental de los Navy SEAL de los Estados Unidos y que ha trabajado con miles de atletas de élite, personal militar de alto rango, ejecutivos de empresas y socorristas para emergencias. Todos ellos tienen habilidades en común: saben cómo pensar con claridad, mantenerse enfocados y superar contratiempos bajo niveles muy altos de estrés. Pueden tener capacidades físicas e intelectuales sobresalientes, pero es lo que ocurre en su mente lo que los hace destacar: la diferencia entre ser bueno y ser excelente se basa por completo en su enfoque mental. Éste no es innato, las personas con alto desempeño aprenden a ser excelentes. El resto de las personas también podemos hacerlo, y este libro nos enseña cómo.