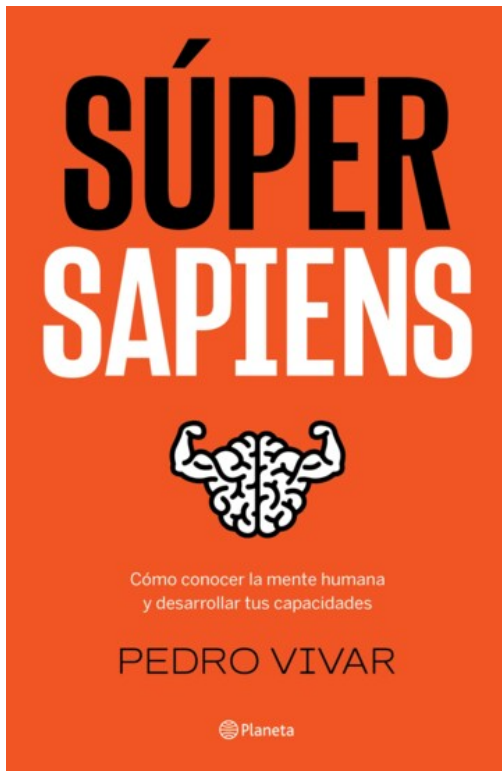




Súper Sapiens

Pedro Vivar

Cómo conocer la mente humana y desarrollar tus capacidades

La indecisión es la causa más común del fracaso. Querer terminar una relación con una persona a la que has amado pero no encontrar fuerzas para hacerlo, pensar en buscar una vida mejor en otro país y posponerlo una y otra vez, dejar un trabajo en el que sientes que no tienes futuro, continuar con algo por miedo a no encontrar otra cosa, querer alcanzar tu mejor versión física y sentir que empiezas de cero cada semana, emprender un negocio o querer hacer una inversión que te permita tener mayor libertad a largo plazo y quedarte en el camino. **Todas estas cosas son consecuencia de la procrastinación.**

La procrastinación tiene un origen, y no es otro que la perfección del ser humano en sus **mecanismos de eficiencia energética**. Hacer algo siempre consume más energía que no hacerlo; comerse ese trozo de pastel aunque no se tenga hambre no es más que la respuesta natural de mecanismos que se han ido perfeccionando a lo largo de millones de años de evolución. En este libro Pedro Vivar nos ofrece las claves para entender el funcionamiento de la procrastinación y **desarrollar al máximo nuestras capacidades físicas y mentales**. Para ello, desgana una serie de estrategias y herramientas con las que desarrollar todo el potencial que puede tener nuestra identidad.

Desde recursos de varias filosofías como el budismo, la filosofía estoica, el Tao y mensajes religiosos ocultos hasta las más novedosas herramientas de la psicología moderna, el autor va un paso más allá y nos presenta el concepto a través de la identidad «**súper sapiens**». Para ello, analiza los distintos tipos de cerebros que dirigen nuestras acciones. A partir de una serie de pequeños gestos que podemos incorporar a nuestra rutina, aprenderemos a elevar nuestros niveles de energía, a priorizar la disciplina y la responsabilidad, y, en definitiva, a **concernos mejor para aspirar a ser la mejor versión de nosotros mismos**; y, lo que es más importante, a dejar el ego por el camino y a valorar el proceso hasta llegar a nuestro destino.

Una herramienta única con la que combatir los malos hábitos que a menudo nos impiden afrontar distintas situaciones y **que hará que tu vida dé un giro de 180 grados**.

Fecha de publicación:
19/08/2022

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



Pedro Vivar

Pedro Vivar es entrenador internacional, cofundador de la Programación Neuromotriz y autor del podcast *Emotion Me*, que se ha convertido en toda una referencia en el ámbito de la gestión emocional aplicada al deporte, la salud y el mundo empresarial. Dirige proyectos como Diario Estoico donde, a través de distintas filosofías, comparte las técnicas más novedosas de gestión de recursos para vivir, como decían los estoicos, una buena vida.

La felicidad es el problema, su primer libro autopublicado, ha sido un éxito rotundo entre los lectores y ya se ha traducido al árabe. Todos estos proyectos tienen algo en común: su pasión por la mejora constante y el desarrollo humano.