

image not found or type unknown



# Súper Sapiens

**Pedro Vivar**

**Fecha de publicación:**  
16/02/2022

Conoce tu mente para desarrollar al máximo tus capacidades.

**Sello Editorial:**  
Lunweg Editores

**Conoce tu mente para desarrollar al máximo tus capacidades.**

## Contacto de prensa

**Nombre:** Lola Escudero

**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.**

**Teléfono:** 91 423 3711

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, desgrana una serie de estrategias y herramientas con las que desarrollar todo el potencial que puede tener nuestra identidad.

**Email:**  
lescudero@planeta.es

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**.

### La prensa ha dicho...

«Vivar nos explica por qué procrastinamos y nos enseña cómo desarrollar al máximo nuestras capacidades físicas y mentales.» *Revista Hola*

image not found or type unknown



## Pedro Vivar

**Pedro Vivar** es entrenador internacional, cocreador de la programación neuromotriz (PNM) y director 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 de la empresa. 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. Sus libros *Súper Sapiens* (Lunweg, 2022) y *PNM* (Lunweg, 2023) han tenido una gran acogida entre los lectores y se han traducido a varias lenguas.

Todos estos proyectos tienen algo en común: su **pasión por la mejora constante y el desarrollo humano**.

Más información en:  
[www.pedrovivar.com](http://www.pedrovivar.com)  
[www.programacionneuromotriz.com](http://www.programacionneuromotriz.com)