

Cuatro mil semanas

Gestión del tiempo para mortales

Oliver
Burkeman

Planeta



Cuatro mil semanas

Oliver Burkeman

La vida es corta. ¿Qué piensas hacer al respecto?

La vida media del ser humano es ridículamente breve: si llegas a los 80 años, habrás vivido unas 4000 semanas. Si tienes 40, solo te quedan 2000. Sin embargo, estamos obsesionados con interminables listas de tareas pendientes, buzones saturados de correos sin leer y la sensación de que nunca llegamos a todo. La mayoría de los consejos sobre gestión de tiempo fomentan la idea de que un día podremos «hacerlo todo» y convertirnos en los dueños de nuestro tiempo, totalmente optimizados y emocionalmente invencibles. Nada hay más falso que eso. Basándose en las ideas de filósofos, psicólogos y maestros espirituales antiguos y contemporáneos, Oliver Burkeman ofrece una guía entretenida y práctica para construir una vida con sentido, unos objetivos alcanzables y una apuesta por todo aquello que realmente vale la pena.

«Un libro admirablemente honesto. *Cuatro mil semanas* es una revisión de la realidad muy necesaria sobre las suposiciones absurdas de nuestra cultura en torno al trabajo, la productividad y la vida con sentido.» **MARK MANSON, autor de *El sutil arte de que (casi todo) te importa una mierda***

«Todos sabemos que nuestro tiempo es limitado. Lo que no sabemos es que nuestro control sobre ese tiempo también es limitado. Este profundo (y a menudo hilarante) libro nos invita a replantear el culto hacia la eficiencia y reconfigurar nuestra vida en torno a lo que realmente importa.» **DANIEL H. PINK, autor de *La sorprendente verdad sobre qué nos motiva***

Fecha de publicación:
12/01/2022

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es

La vida es corta. ¿Qué piensas hacer al respecto?



Oliver Burkeman

Oliver Burkeman es un escritor y periodista británico que, actualmente, vive en Nueva York. Su trabajo ha sido reconocido en varias ocasiones, fue nominado al Premio Orwell en 2006 y nombrado Joven Periodista del Año por The Foreign Press Association. Es autor de varios éxitos de ventas como *El antídoto: felicidad para gente que no soporta el pensamiento positivo*, *Help! How to Become Slightly Happier and Get a Bit More Done* y del best seller internacional, *Cuatro mil semanas: gestión del tiempo para mortales*. Asimismo, también escribe la popular columna semanal de psicología de *The Guardian* «This Column Will Change Your Life», en la que trata todo tipo de cuestiones vinculadas al mundo de la psicología, la filosofía y la salud mental, entre otros.

@oliverburkeman