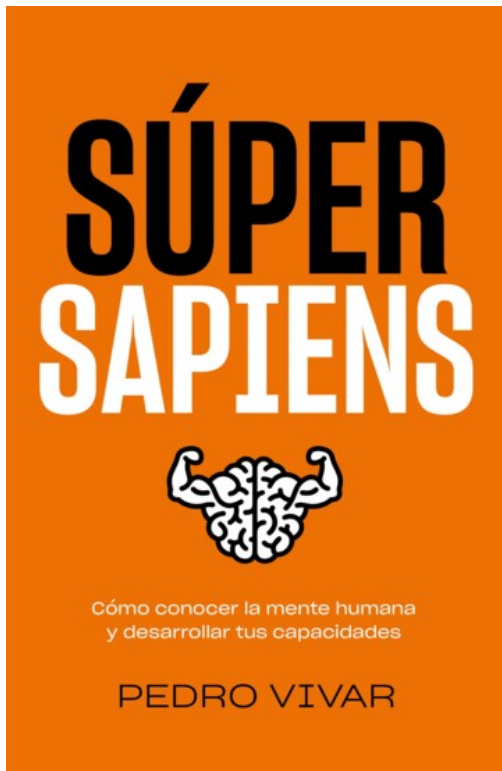




Súper Sapiens

Pedro Vivar

Conoce tu mente para desarrollar al máximo 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:
16/02/2022

Sello Editorial:
Lunwerk Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es



Pedro Vivar

Pedro Vivar es escritor e investigador en el ámbito del rendimiento humano, creador 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, entre ellos *Súper Sapiens* (Lunwerk, 2022), *PNM. Programación neuromotriz* (Lunwerk, 2023), *El arte de la coherencia* (Lunwerk, 2024) y *El arte de la decisión* (Lunwerk, 2026), han tenido una gran acogida entre los lectores e incluso han llegado, en algunos casos, a traspasar las fronteras españolas.

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

Más información en:
www.pedrovivar.com
www.programacionneuromotriz.com