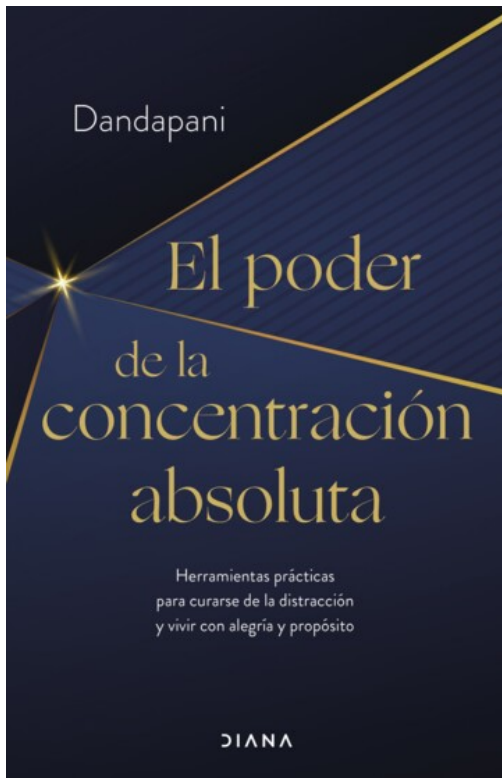




El poder de la concentración absoluta

Dandapani

En la época de la distracción, Dandapani enseña a los lectores a liberarse del ruido que constantemente reclama nuestra atención y así podamos enfocarse en lo que realmente importa.

La vida que deseas está a tu alcance, pero para ello debes dominar el poder de la concentración absoluta.

Ansiedad, estrés, preocupación, miedo... todos estos males se han convertido prácticamente en una plaga en Occidente, plaga que contribuye a nuestra infelicidad e incluso a provocarnos o agravar ciertas enfermedades. En este libro, el renombrado monje y conferenciante internacional Dandapani nos muestra cómo el dominio de una sola cualidad, la de la concentración, puede permitirnos traspasar de forma permanente esas pesadas barreras mentales que nos alejan de la vida que anhelamos.

Dandapani pasó diez años de su vida en un monasterio de clausura donde aprendió los innumerables beneficios del poder de la concentración. En *El poder de la concentración absoluta*, Dandapani destila toda la sabiduría que acumuló en su vida como monje en un libro práctico que nos guía paso a paso a comprender nuestra mente y aprovechar todas sus posibilidades. Con definiciones claras y ejercicios prácticos, que incluyen, entre muchos otros, hacerse la cama cada día, Dandapani enseña a los lectores a relacionar conciencia y fuerza de voluntad, y así integrar una práctica de concentración diaria que nos ayude a incrementar nuestro foco de manera sostenible.

Con sus charlas y sus cursos Dandapani ha ayudado ya a millones de personas a superar su tendencia a la distracción. Con este libro, el autor quiere abrir los ojos de los lectores para que puedan comprobar cómo el poder de la concentración mejora de forma drástica la productividad, la eficiencia, las relaciones interpersonales, la salud mental y el bienestar. Saber concentrarse es hoy en día un regalo que nos permite dirigir nuestra conciencia y nuestra energía hacia nuestros propósitos y objetivos vitales.

«En un mundo dominado por la distracción, este libro es un maravilloso recordatorio del valor de la atención y concentración absoluta», **Adam Grant**, autor del bestseller del *New York Times* número 1 *Think Again* y presentador del podcast de TED WorkLife.

«La concentración es una de las habilidades más importantes que puede tener cualquier líder. *El poder de la concentración absoluta* nos muestra no solo que la concentración es una habilidad que se puede aprender, sino que cualquiera puede dominar la práctica de la concentración», **Indra Nooyi**, ex presidenta y consejera delegada de PepsiCo

«Ser capaz de concentrarse en nuestro mundo distraído es un superpoder. En este libro conversacional pero profundo, Dandapani muestra cómo tomar medidas prácticas para mejorar en esta habilidad, para que podamos sentirnos menos ocupados y hacer más cosas.», **Laura Vanderkam**, autora de *Qué hace la gente exitosa con su tiempo libre: ¡Siéntete menos ocupado y logra más!*

«Si luchas contra la distracción o el estrés —por supuesto que lo haces— necesitas el nuevo y maravilloso libro de Dandapani. Profundo y práctica a la vez, *El poder de la concentración absoluta* te guiará en un viaje para recuperar tu vida y vivirla con alegría y propósito.» **Arthur C. Brooks**, profesor de la Harvard Kennedy School y de la Harvard Business School y autor del bestseller número 1 del *New York Times*

«La concentración absoluta es sinónimo de rendimiento de élite. Como antiguo Navy SEAL y líder de combate, la simplicidad siempre ha sido un componente crítico para prosperar en escenarios de alto estrés. Dandapani proporciona instrucciones claras, concisas y sencillas para que cualquiera pueda lograr un enfoque de élite en tu vida.» **Nick Morris**, empresario y ex Navy SEAL

Fecha de publicación:
30/08/2023

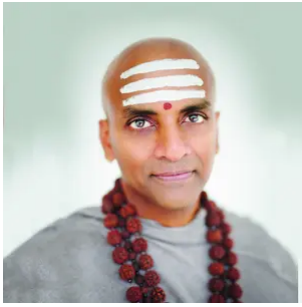
Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Dandapani

Sacerdote hinduista, **Dandapani** fue monje de clausura durante diez años. Actualmente es un reconocido conferenciante internacional dedicado a ayudar a las personas a liberar su mente para dirigirla hacia su propósito de vida y bienestar. Dandapani ha compartido escenario con líderes como Hillary Clinton, Ban Ki-moon o el ex presidente francés Francois Hollande. Continúa expandiendo su misión de inspirar el crecimiento y la transformación personal gracias a la creación de un centro de retiros y trabajo interior en Costa Rica.