



Fecha de publicación:
02/10/2024

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: prensafictioninternacional@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es

Productividad Feel Good

Ali Abdaal

BEST SELLER INTERNACIONAL El mayor experto en productividad del mundo nos enseña cómo conseguir nuestros objetivos sin desfallecer en el camino

BEST SELLER INTERNACIONAL

El mayor experto en productividad del mundo nos enseña cómo conseguir nuestros objetivos sin desfallecer en el camino

¿Y si el secreto de la productividad no fuera la disciplina, sino la alegría? En el imaginario común, el trabajo duro es sinónimo de éxito. Solemos trabajar hasta la extenuación y acabar agotados sin ser capaces de identificar el fallo. El Dr. Ali Abdaal ha encontrado la forma de ser más productivo y disfrutar de la vida en el camino. Basándose en las investigaciones en psicología y neurociencia, descubrió que el secreto no es hacer siempre más, sino cultivar una sensación de bienestar. Su revolucionario método, Productividad Feel-Good, permite implantar cambios sencillos y factibles para conseguir más y vivir mejor, empezando hoy mismo.

«Este libro te liberará de la culpa y la vergüenza de sentir que no estás haciendo suficiente y te guiará para lograr más de lo que jamás soñaste.» **JAY SHETTY, autor de *Piensa como un monje***

«Un antídoto muy necesario contra la cultura del esfuerzo, este libro es una llamada a la realidad para cualquier persona ambiciosa que quiera construir un éxito sostenible. Ofrece el enfoque más práctico sobre la productividad que nadie dice pero que todos necesitamos escuchar.» **MARK MANSON, autor de *El sutil arte de que (casi todo) te importe una mierda***



Ali Abdaal

Ali Abdaal es médico, empresario, mago aficionado y el experto en productividad más seguido del mundo. Empezó a interesarse por la ciencia de la productividad mientras compaginaba su formación médica en la Universidad de Cambridge con la creación de su empresa. Cuando trabajaba como médico en el Servicio Nacional de Salud del Reino Unido, Ali empezó a documentar en Internet su búsqueda de una vida más sana, feliz y productiva. Desde entonces, sus vídeos, pódcast y artículos de divulgación sobre la mente humana han alcanzado a cientos de millones de personas en todo el mundo. En 2021, dejó la medicina para dedicarse a tiempo completo a su carrera como divulgador de la ciencia del bienestar y la productividad.