



## La ciencia detrás del logro

**Mauricio Benoist**

Existe una fórmula científica para alcanzar tus metas y transformar tus hábitos y este libro te ayudará a descubrirla

**Existe una fórmula científica para alcanzar tus metas y transformar tus hábitos y este libro te ayudará a descubrirla**

Mauricio Benoist ofrece una visión basada en la **neurociencia** para enseñarte a **construir y automatizar hábitos que impulsan el éxito**. A través de una exploración de las bases neurobiológicas y psicológicas de la conducta humana, el autor desvela los **factores clave** que facilitan **el logro de objetivos personales y profesionales**. A través de investigaciones y enseñanzas prácticas, este libro ofrece pautas para quienes buscan cambiar sus rutinas y alcanzar un desempeño óptimo, y demuestra que **el éxito no es una coincidencia**, sino el resultado de **hábitos contruidos conscientemente**.

**Fecha de publicación:**  
05/02/2025

**Sello Editorial:**  
Deusto

### Contacto de prensa

**Nombre:** María José Bertrán

**Email:** mjbertran@planeta.es

**Nombre:** Júlia Llaó

**Email:** Julia.liao@planeta.es



### Mauricio Benoist

**Mauricio Benoist** es director del Centro de Investigación de la Conducta Humana y divulgador en temas de desarrollo personal y neurociencia. Con formación en Administración de Empresas y Educación Física, además de postgrados en Neurociencia y Neuroeconomía, se especializa en *coaching* de negocios y programas de alta dirección. Su misión es enseñar cómo los hábitos y la neurociencia pueden transformar la vida de las personas.