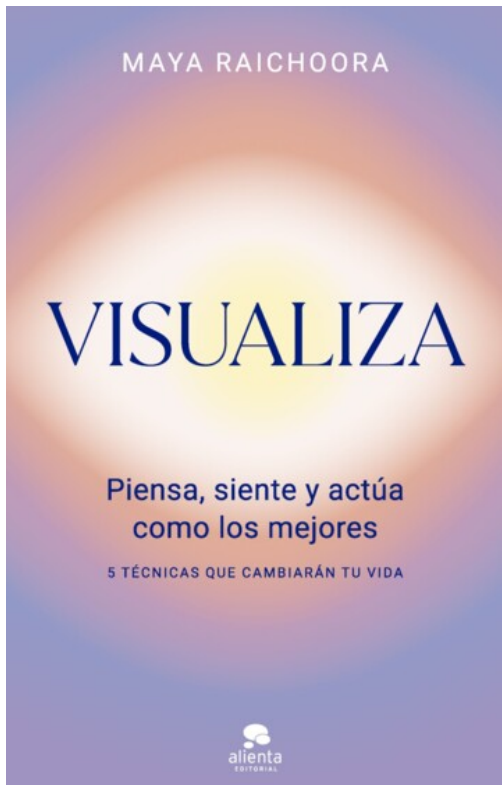




Fecha de publicación:
04/03/2026

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Visualiza

Maya Raichoor

Tu guía para dominar la visualización

Tu guía para dominar la visualización

“El mejor libro sobre visualización que vas a leer en tu vida”

Robin Sharma, autor de *El club de las 5 de la mañana*

Los grandes deportistas de élite llevan décadas utilizando la visualización para concentrarse mejor, aumentar su resiliencia emocional y alcanzar metas que parecían inalcanzables.

Ahora, por primera vez, estas herramientas transformadoras están al alcance de todos. La experta Maya Raichoor te muestra en estas páginas cómo entrenar tu mente para pensar, sentir y actuar con mayor claridad y seguridad.

A partir de los avances más recientes en neurociencia, su propia experiencia y numerosos casos reales, la autora presenta un método práctico basado en cinco técnicas de visualización fáciles de aplicar. Con ellas aprenderás a mejorar tu productividad, superar bloqueos, reforzar tu autoconfianza y desarrollar una mentalidad preparada para el éxito. Las cinco técnicas que cambiarán tu manera de afrontar los retos son la visualización de resultados, de procesos, creativa, negativa y exploratoria.

Tanto si quieres mejorar tu enfoque, hablar en público con soltura, vencer el síndrome del impostor o simplemente vivir cada día con una mentalidad más fuerte, este libro te acompañará paso a paso para que puedas convertirte en la mejor versión de ti mismo.

Maya Raichoor

Maya Raichoor es una de las principales expertas británicas en acondicionamiento mental y visualización. Emprendedora galardonada, es fundadora y CEO de Remap Mental Fitness. Con más de una década de experiencia, ha colaborado con marcas como Nike, Gymshark, Asics y Lego, y se ha consolidado como oradora internacional y *coach*, además de ser dos veces ponente en TEDx.

Combinando su trayectoria personal con los últimos avances en neurociencia, ha inspirado a miles de personas a desarrollar su potencial y ha liderado más de 70 eventos en un solo año. Su presencia en redes y su labor divulgativa la han convertido en una referencia en mentalidad, motivación y desarrollo personal.