



La zona

Tomás Navarro

Tomás Navarro, psicólogo de referencia y autor de los éxitos, *Kintsukuroi* y *Tus líneas rojas*, nos explica en este nuevo libro cómo acceder a la «zona», un estado mental de calma, concentración y bienestar donde todo fluye sin esfuerzo para rendir más, disfrutar más y vivir mejor.

¿Por qué nos cuesta tanto concentrarnos, mantener el foco o simplemente estar presentes? Vivimos en la era de la sobreestimulación, rodeados de miles de *inputs* que compiten por nuestra atención y nos alejan de lo que realmente importa.

Tomás Navarro llama la *zona* al estado mental en el que la mente y el cuerpo trabajan en armonía.

En la zona desaparecen las distracciones, el miedo y la prisa. El tiempo se detiene y todo parece fluir con facilidad.

A través de ejemplos inspirados en figuras del deporte como Michael Jordan o Roger Federer, metáforas y ejercicios sencillos, el autor nos enseña cómo entrenar la atención, entrar conscientemente en ese estado y permanecer en él.

Con capítulos dedicados al trabajo, la creatividad, el estudio, el deporte y las relaciones personales, ***La Zona propone una nueva manera de vivir más enfocados, más presentes y más felices.***

Fecha de publicación:
29/04/2026

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Tomás Navarro

Tomás Navarro es un psicólogo enamorado de las personas. Es el fundador de una consultoría y de un centro de bienestar emocional. En la actualidad reparte su tiempo entre la escritura, la divulgación, la formación, la consultoría y los procesos de asesoramiento y *coaching* personal y profesional. Se mueve entre Andorra y Barcelona, y ha publicado con gran éxito *Tus líneas rojas*, *Piensa bonito*, *Wabi-Sabi*, *Kintsukuroi*, y *Fortaleza emocional*. Sus obras han sido traducidas a varios idiomas, entre ellos: inglés, francés, chino, holandés, ruso y polaco.