



Fecha de publicación:
14/10/2026

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Microprácticas

Eli Susman

Pequeñas acciones de menos de un minuto, basadas en la ciencia, capaces de generar cambios duraderos en el bienestar, la energía y la calidad de vida.

Pequeñas acciones de menos de un minuto, basadas en la ciencia, capaces de generar cambios duraderos en el bienestar, la energía y la calidad de vida.

Vivimos convencidos de que para cambiar nuestra vida necesitamos grandes dosis de tiempo, disciplina y motivación. Sin embargo, la realidad demuestra que muchas de las transformaciones más profundas comienzan con gestos mínimos, casi imperceptibles, que repetidos con constancia terminan modificando nuestra forma de pensar, sentir y actuar.

En *Microprácticas*, Eli Susman presenta un innovador método basado en acciones breves que pueden integrarse fácilmente en cualquier rutina diaria. A través de ejercicios sencillos diseñados para realizarse en segundos o pocos minutos, el autor demuestra que el bienestar no depende de grandes esfuerzos, sino de la capacidad de incorporar pequeñas mejoras sostenibles en el tiempo.

Respirar conscientemente, reconectar con el cuerpo, reducir el estrés, mejorar la concentración, cultivar la gratitud o fortalecer la resiliencia son algunas de las habilidades que este libro ayuda a desarrollar mediante prácticas concretas y accesibles para cualquier persona, independientemente de su experiencia previa.

Basado en conocimientos de psicología, neurociencia y cambio de comportamiento, *Microprácticas* ofrece una alternativa realista a los programas de transformación personal que exigen grandes compromisos de tiempo y energía. Su propuesta parte de una idea poderosa: cuando las acciones son lo suficientemente pequeñas, resulta mucho más fácil mantenerlas y convertirlas en hábitos duraderos.

Una guía práctica para quienes desean sentirse mejor, recuperar el equilibrio y avanzar hacia una vida más consciente sin añadir más presión a su día a día.

Eli Susman