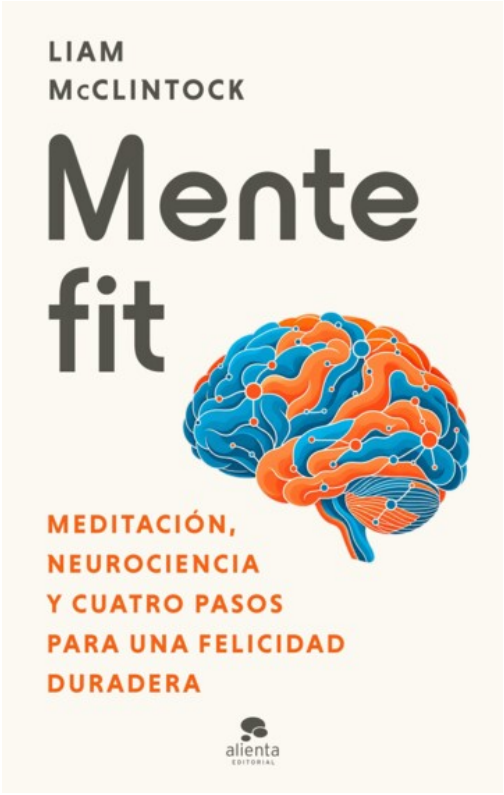

Mente fit

Liam McClintock

Conviértete en un atleta mental

Conviértete en un atleta mental

Nuestra mente no deja de dar vueltas al pasado, anticipar problemas y generar preocupaciones que nos impiden disfrutar del presente. Pero, igual que entrenamos el cuerpo, también podemos entrenar la mente para alcanzar un mayor bienestar. Liam McClintock combina los últimos avances en neurociencia con técnicas milenarias de meditación para ofrecer un método práctico con el que reducir el ruido mental, mejorar la atención y cultivar una felicidad duradera. Una guía para transformar nuestra manera de pensar, sentir y vivir.

Fecha de publicación:
13/01/2027

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es

Liam McClintock

Liam McClintock es el fundador de FitMind, una organización sin ánimo de lucro dedicada al entrenamiento mental. Tras abandonar su carrera en el sector del capital privado, viajó a Asia para estudiar meditación y acabó ordenándose monje budista.

Es graduado por la Universidad de Yale y tiene un máster en Neurociencia Aplicada por el King's College de Londres. Además, ha colaborado en investigaciones sobre meditación en la Facultad de Medicina de Harvard y el Hospital General de Massachusetts.