

FERRAN MARTÍNEZ



Zen 305

Consejos de atleta para superar
las presiones y dificultades cotidianas

URANO

Herramientas para superar la jornada laboral

■ El mundo del deporte y, en concreto, el baloncesto son el punto de partida para aprender a superar las dificultades que surgen en el día a día, ya sea en el plano personal como profesional. Mediante ejemplos de famosos profesionales de esta disciplina, unidos a la filosofía zen, el autor muestra las pautas para aprender a afrontar los cambios, reinventarse ante las nuevas circunstancias y salir fortalecido.

ZEN 305

Autor: Ferran Martínez.

Editorial: Urano.