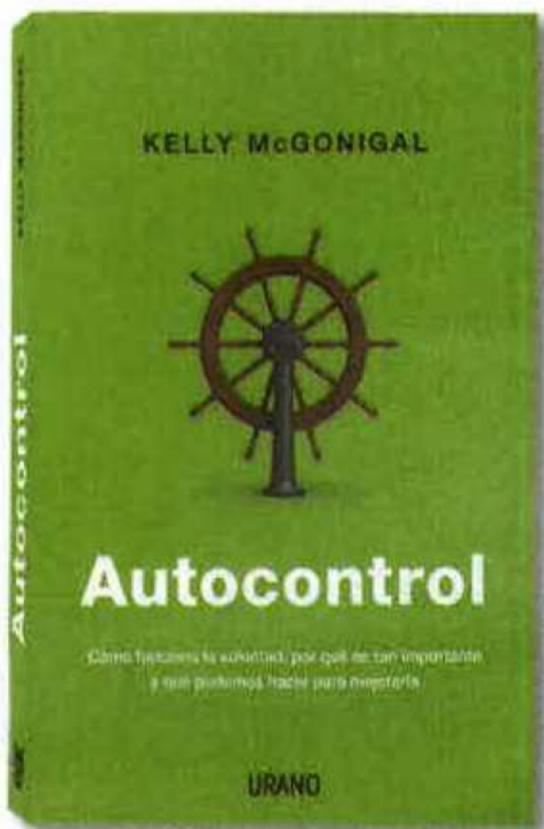


Cómo conquistar la fuerza de voluntad



AUTOCONTROL

Kelly McGonigal • Ed. Urano
Bcn 2012 • 320 pág. • 17 €

«Si tuviera más fuerza de voluntad...» Este es un lamento que muchos seres humanos expresan más frecuentemente de lo que desearían, y lo hacen sin esperanza de conquistarla alguna vez. Kelly McGonigal, profesora de neurociencia en la Universidad de Stanford, explica cómo se puede mejorar esa virtud que ayuda a plantearse objetivos y a alcanzarlos. La obra está organizada como un taller en diez sesiones donde se enseñan las técnicas más sencillas y eficaces para evitar que los impulsos interfieran con las decisiones racionales. Sin apenas darse cuenta, el lector verá incrementada su capacidad de atención y perseverancia, de manera que podrá alcanzar los objetivos que se proponga a medio y a largo plazo. Un libro muy recomendable en general, pero en especial para aquellas personas que tienden a dejarlo todo para mañana, o para quienes sufren problemas de motivación o adicción.