



## **AUTOCONTROL**

Kelly McGonigal

Urano

17 €

320 páginas

Este libro tiene el objetivo de responder de forma clara, útil y contundente a una de las preguntas que más nos torturan a todos: ¿por qué cuesta tanto poner en práctica lo que uno se propone? En un ensayo único en su género, la psicóloga Kelly McGonigal expone por primera vez qué es la fuerza de voluntad, cómo funciona y por qué influye tanto en la salud, la felicidad y la productividad. La fuerza de voluntad es una función biológica que se puede mejorar mediante aspectos que van desde la nutrición hasta el sueño o la presencia.