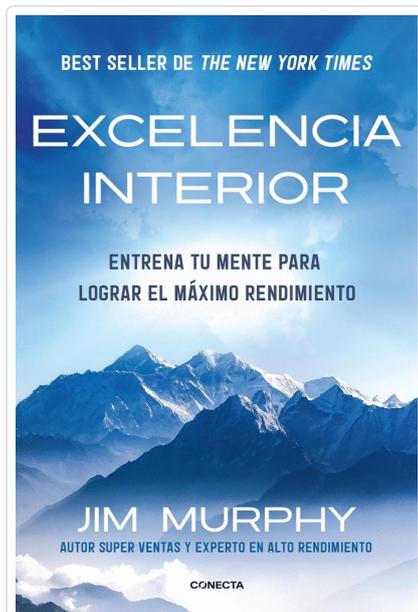


EXCELENCIA INTERIOR



Murphy, Jim

SINOPSIS

El best seller n.º 1 de The New York Times que ha conquistado a líderes y atletas de todo el mundo. Un manual paso a paso con el que entrenar la mente para alcanzar el máximo rendimiento y llegar a las cimas más altas. Como jugador profesional de béisbol y entrenador de deportistas de élite, Jim Murphy se propuso entender cómo los mejores del mundo lograban darlo todo y mantener la calma bajo presión. Tras años de investigación, Murphy tuvo una revelación: el camino hacia el máximo rendimiento y el camino hacia la mejor vida son, en realidad, el mismo. Excelencia interior te enseña cómo: * Desarrollar el autocontrol y dejar ir aquello que no puedes controlar. * Superar la ansiedad y construir hábitos mentales poderosos. * Eliminar bloqueos mentales y dejar de poner obstáculos en tu camino. * Entrenar tu mente subconsciente y liberarte de creencias limitantes. Repleto de ejercicios, técnicas y herramientas que mejorarán cada área de tu vida, este libro te ayudará a desbloquear tu potencial interior y a alcanzar tu mejor versión, como los mejores. Reseñas: «El poder de Excelencia Interior reside en la consciencia que aporta a tu vida». Nelly Korda, jugadora de golf, Medallista de Oro Olímpica, N.º 1 del Mundo

«Todavía recuerdo dónde estaba cuando me entregaron por primera vez Excelencia Interior. Estaba en un torneo de golf en Arizona. Leí el libro en tres días y gané. Lo he leído cuatro veces más desde entonces». Sam Burns, jugadora de golf, Ganador del PGA Tour en cinco ocasiones

«Excelencia Interior tiene el poder de transformar tu vida. Es un sistema para lograr una vida de éxito y alegría que superará tus sueños más ambiciosos». Murphy Jensen, ex jugador de tenis y Campeón de dobles en Roland Garros 1993
«La primera regla para el éxito: Lee Excelencia Interior de Jim Murphy». Stewart Cink, Campeón del Abierto Británico de Golf en 2009

«Excelencia Interior me ayudó a sobrellevar la intensa presión de ser una atleta profesional. Siempre recurro a él cuando siento que lo necesito». Jessica Korda, jugador...



Editorial	CONECTA
Materia	[KJMB] GESTIÓN: LIDERAZGO Y MOTIVACIÓN
EAN	9788418053948
Status	Disponible
Páginas	360
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	17/07/2025