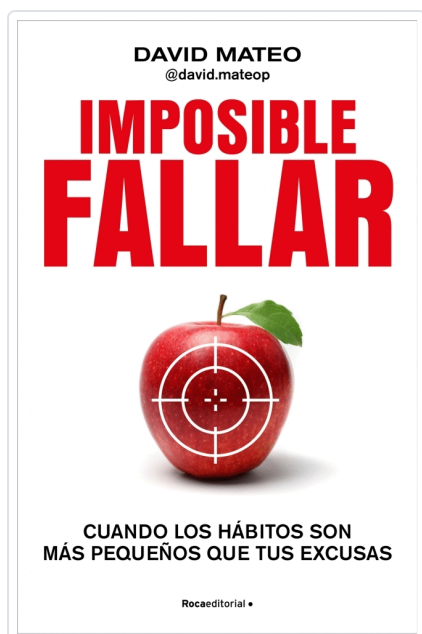


IMPOSIBLE FALLAR

MATEO, DAVID

SINOPSIS

¿Cuántas veces has intentado cambiar y has fracasado? ¿Cuántas rutinas de ejercicio has abandonado? ¿Cuántas dietas has dejado a medias? ¿Cuántos libros de desarrollo personal tienes acumulando polvo? No es tu culpa. El problema no eres tú. Es el método. FRACASAR, ESTA VEZ, NO ES UNA OPCIÓN. Y no porque tú seas distinto de las anteriores. Ni porque, mágicamente, vayas a desarrollar una sobrehumana fuerza de voluntad y una disciplina que, por mucho que llenen posts de Instagram y sirvan de tema para innumerables pódcast sobre crecimiento personal, ya han demostrado no tener nada que hacer contra el increíble talento de nuestro cerebro para sobrevivir y, por tanto, resistirse con toda su energía contra aquello que percibe como una amenaza. Ni los propósitos de año nuevo, ni los mensajitos optimistas repartidos por nuestra casa, ni las zapatillas de ciento ochenta euros que te has comprado en un arranque de optimismo y de «esta vez sí que sí» conseguirán nada si el engranaje que nos ha mantenido vivos como especie durante más de 200.000 años decide no aprobar el gasto de energía que ese nuevo hábito que has decidido añadir a tu vida supone. No importan las ganas que le pongas. Solo queda una alternativa. ENTRAR POR LA PUERTA DE ATRÁS. TÚ NO ERES DIFERENTE. PERO TU ESTRATEGIA SÍ. Y, EN ESTA OCASIÓN, SERÁ IMPOSIBLE FALLAR. Este libro revela por qué el 92% de las personas abandonan sus propósitos antes de febrero y presenta un sistema revolucionario basado en neurociencia que hace el fracaso literalmente imposible. David Mateo, fisioterapeuta con más de 500.000 seguidores, descubrió por accidente este método cuando sus pacientes más motivados seguían fracasando con las rutinas tradicionales. Frustrado, se sumergió en la investigación neurocientífica y encontró algo sorprendente: nuestro cerebro está diseñado para resistir cambios grandes, pero es incapaz de detectar los microscópicos. En este libro descubrirás: ? Por qué el GABA (no la dopamina) es el verdadero arquitecto de tus hábitos ? Cómo los ritmos ultradianos de...



Editorial	ROCA
Materia	[VS] AUTOAYUDA, DESARROLLO PERSONAL Y CONSEJOS PRÁCTICOS
EAN	9791387905286
Status	Disponible
Páginas	224
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	05/02/2026