

MENTALIDAD, PROPÓSITO, PASIÓN



Fuentes, Andrea

SINOPSIS

El método Andrea Fuentes: fortalece tu mentalidad, gestiona la presión y disfruta de alcanzar tus metas. Tras una carrera brillante como deportista olímpica, Andrea Fuentes comparte en este libro las herramientas que te permitirán construir una mentalidad sólida y equilibrada para confiar en ti mismo.

La autora —actual seleccionadora española de natación artística—, ha conseguido resultados increíbles con los equipos que ha liderado basándose en su sistema de cuatro principios: autenticidad, unión, determinación y diversión. Pilares que puedes aplicar para lograr tus objetivos desde la empatía y la calma y no desde la presión y el miedo.

«Lograr tus metas importa, pero hacerlo mientras disfrutas, lo cambia todo. Porque alcanzar el éxito no depende tanto del talento y de la suerte como de la actitud, la voluntad y la constancia»....



Editorial	ESPASA CALPE, S.A.
Materia	[VSPM] AFIRMACIÓN PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
EAN	9788467079890
Status	Disponible
Páginas	250
Tamaño	230x2000x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	25/02/2026