



Juan Planes es licenciado en Gestión Comercial y Marketing, empresario y multiempresario de éxito, profesor en prestigiosas escuelas de negocios y presidente de la Asociación de Voluntariado Desata tu Potencial.

Brillante conferenciante, la agudeza de sus ideas, la frescura de su estilo de comunicación y el impacto que sus programas de formación tienen en la vida de los asistentes le están convirtiendo en un referente nacional en las áreas del desarrollo personal y la eficacia profesional. Cada uno de sus seminarios es un fenómeno de masas donde se reúnen varios centenares de jóvenes de todas las edades buscando respuestas sólidas a preguntas inteligentes.

¿Qué puedo hacer para incrementar la calidad de mi vida y mi eficacia en el trabajo? ¿Qué estrategias debo utilizar para alcanzar el éxito? ¿Los genios, los grandes líderes y los campeones, nacen o se hacen? ¿Por qué existe tanta diferencia entre la vida que llevan unas personas y otras? ¿Hasta qué punto mi nivel de felicidad depende de mí? ¿Existe alguna forma eficaz y rápida de controlar mi estado emocional? ¿Qué estilos de pensamiento y técnicas han llevado a Bill Gates, Michael Jordan, Leonardo da Vinci o Nelson Mandela a alcanzar la excelencia?

Revoluciona TU Vida – Desata TU Potencial constituye un sistema de entrenamiento práctico y completo en las habilidades y estrategias que la ciencia y la práctica han demostrado más eficaces para aumentar tu nivel de felicidad y optimizar tu rendimiento profesional.

De estilo ameno y directo, este libro es una hoja de ruta para la consecución de tus objetivos.

Basado en miles de trabajos de investigación sobre la conducta humana y el rendimiento realizados en las más prestigiosas universidades del mundo, no sólo destila las claves del éxito de deportistas de élite, grandes empresarios o artistas geniales, sino que te proporciona una guía para vivir una vida más feliz.

ÍNDICE

CAPÍTULO I

La búsqueda de la felicidad es un problema moderno para el que tenemos solución

CAPÍTULO II

Tu también puedes seguir la ruta que nos mostraron los que ya alcanzaron el éxito

CAPÍTULO III

Decide adonde quieres ir y empieza a construir el camino

CAPÍTULO IV

Ojo con lo que crees que va a sucederte pues suele acabar sucediéndote

CAPÍTULO V

Forja un carácter y construirás la vida que deseas para ti

CAPÍTULO VI

Conocer a los demás es inteligencia, conocerte a ti mismo es sabiduría

CAPÍTULO VII

No busques la felicidad en lugares donde ésta no se encuentra

CAPÍTULO VIII

Cuanto antes sepas qué te mueve antes llegarás a la meta

CAPÍTULO IX

Solo serás verdaderamente libre cuando te hagas dueño de tus emociones

CAPÍTULO X

Hacer sentir bien a los demás te abrirá todas las puertas, ayudarles hará feliz a tu corazón

CAPÍTULO XI

Ponte en marcha ya o no llegarás

[...] Los psicólogos parecen de acuerdo con que los problemas psicológicos y de insatisfacción con la vida comienzan a surgir cuando uno tiene sus necesidades básicas cubiertas y dispone de tiempo libre para pensar. Cuando uno no tiene garantizado lo necesario para sobrevivir no parece muy predispuesto a ensimismarse en prestarse atención a sí mismo y sus necesidades emocionales o psicológicas. [...]

[...] En la medida en que la mayoría de nosotros vamos a vivir cerca de 90 años, y los más jóvenes lectores, si se cuidan, probablemente más de 100 años, la cuestión sobre cómo estar felices, sobre cómo crecer como personas, sobre cómo aprender a convivir con uno mismo y con sus seres queridos se convierte en una cuestión crucial. De hecho creo que es la gran cuestión de la vida moderna. ¿Qué puedo hacer para ser más feliz?

Si una vida desdichada, aburrida e insulsa además se hace larga, se convierte en una losa demasiado pesada de soportar, de hecho creo que hay ancianos que se mueren porque no tienen un motivo por el que vivir (es peor lo que les sucede a algunos jóvenes que mueren de espíritu mucho antes de llegar a ancianos y viven por vivir, ¿identificas a alguien amigo o familiar tuyo entre estos?). [...]

