



Zen 305

Ferran Martínez

Urano

15 euros

Creerse ante las adversidades

En un mundo en el que economistas, políticos y dirigentes en general han perdido toda la credibilidad, los deportistas de élite son un ejemplo de superación y esfuerzo. En esta obra, el autor aúna la filosofía zen y el deporte para explicar los procesos mentales a los que nos vemos sometidos, incluyendo una colección de herramientas para encontrar lo mejor de uno mismo, incluso en momentos críticos.