

FERRAN MARTÍNEZ



Zen 305

Coaching de altura para las pequeñas  
adversidades cotidianas

URANO

## COACHING

### Zen 305

FERRAN MARTÍNEZ

Mito del baloncesto español, asesor financiero y coach de kaizén, Ferran Martínez aúna en este libro la sabiduría de los maestros zen con la experiencia de los deportistas de élite para explicar los procesos mentales a los que nos vemos sometidos y encontrar lo mejor de uno mismo, incluso en momentos de máxima tensión como los que conlleva la crisis actual.

**Urano**

256 págs. 15 €