

LA PARADOJA DEL CHIMPANCÉ


URANO

*El programa de gestión mental que te garantiza el éxito,
la confianza y la felicidad que deseas*

Dr. Steve Peters

*«El programa que me ayudó a ganar el oro
en los Juegos Olímpicos.»*

Sir Chris Hoy

*«Steve Peters es la persona más importante
de mi carrera.»*

Victoria Pendleton,
ciclista y campeona olímpica



¿Qué nos induce a dejar para más tarde ese trabajo importante, a comer demasiado o a aplazar el ejercicio? ¿Por qué albergamos pensamientos que no deseamos o hacemos cosas de las que luego nos arrepentimos?

Mediante la analogía del chimpancé, el doctor Steve Peters describe la neurología de la conducta humana para explicar por qué tan a menudo entramos en conflicto con nosotros mismos: poseemos dos cerebros, uno genuinamente humano y el otro, el chimpancé, emocional e irracional. Gestionar al chimpancé es la clave del triunfo y la felicidad.

Avalado por cientos de éxitos en el mundo deportivo y empresarial, el doctor Peters nos enseña a conocer y a gestionar los mecanismos de nuestra propia mente para que podamos expresar el potencial que tenemos. Un libro verdaderamente transformador, que marcará un antes y un después en nuestra vida desde la primera página.

El cerebro humano es nuestro yo auténtico, nuestro yo real, y reside en el lóbulo frontal. El cerebro del chimpancé es nuestra maquinaria emocional, que nos acompaña desde el nacimiento y vive en el sistema límbico. Por desgracia, no siempre están de acuerdo. Cada uno tiene sus propias motivaciones y sus propios objetivos. El cerebro del chimpancé piensa de forma independiente y toma sus propias decisiones. Nos proporciona ideas y sentimientos que pueden ser muy constructivos pero también muy destructivos. El problema es que no se puede dominar al chimpancé sólo con fuerza de voluntad. A priori tiene las de ganar. ¿Cómo gestionarlo?

La clave está en un tercer cerebro, situado en la región parietal, que Steve Peters denomina «el ordenador». El ordenador es capaz de pensar y actuar automáticamente en nuestro favor mediante ideas y conductas preprogramadas. No solo alberga nuestras creencias y valores, también gestiona los otros dos. Potencialmente, es más poderoso que el cerebro humano y también que el chimpancé, porque ambos acuden a él en busca de ayuda y orientación. A lo largo de estas páginas, descubriremos cómo «programar» nuestro ordenador para superar creencias y conductas destructivas, para relacionarnos mejor con los demás y comunicarnos de manera eficaz. Adquiriremos las herramientas que necesitamos para gestionar los impulsos irracionales, desarrollar confianza y sentar las bases del éxito. Descubriremos que, en realidad, siempre hemos sido esa persona que queremos ser y, sobre todo, comprenderemos que tenemos elección. Depende de nosotros empezar a crear una vida de éxito y felicidad.

QUÉ NOS OFRECE ESTE LIBRO...

En resumen, este libro puede ayudarnos a:

- Entender cómo funciona nuestra mente
- Entendernos a nosotros mismos y a los demás
- Controlar nuestras emociones y nuestros pensamientos
- Mejorar nuestra calidad de vida
- Ser más felices y tener más éxito
- Mejorar la confianza en nosotros mismos y nuestra autoestima
- Identificar qué supone un lastre para nosotros o nos impide tener una vida más feliz y de mayor éxito.

DR. STEVE PETERS

Psiquiatra clínico y profesor universitario, el doctor **Steve Peters** lleva más de veinte años trabajando en el campo de la psiquiatría. Graduado en matemáticas y medicina, ha cursado un máster en educación médica y sendos postgrados en medicina deportiva, y en educación y psiquiatría. El doctor Peters está detrás de los extraordinarios éxitos cosechados por el ciclismo inglés en los Juegos Olímpicos de Londres de 2012. También asesora a directivos de grandes corporaciones en proyectos individuales y de equipo. En *La paradoja del chimpancé*, uno de los libros más elogiados de la temporada, comparte por primera vez las técnicas que lo han hecho saltar a la fama.

FICHA TÉCNICA

Título:	<i>La paradoja del chimpancé</i>
Autor:	Dr. Steve Peters
Sello:	Urano
Páginas:	384
Precio:	19€
Fecha de lanzamiento:	23/09/2013