



175 IDEAS PARA ALCANZAR TUS METAS

Álvaro Merino

ISBN: **9788416894482**

Editorial: **LID Editorial**

Colección: **VIVA**

Idioma: **Español**

Páginas: **303**

Encuadernación: **Rústica**

Formato: **15x23,5 cm**

PVP papel: **19,90 euros**

PVP e-book: **11,99 euros**



#175Ideas

La obra

175 ideas para alcanzar tus metas propone al lector una serie de pasos para activar su talento y así lograr alcanzar todas las metas que éste se proponga. Invita a darse un paseo por el territorio de “uno mismo”, lugar que a veces tenemos un poco olvidado y sin embargo es el único que importa.

A lo largo de las páginas de este libro podremos encontrar las claves para hacer despegar nuestro potencial y aprender cómo emplear el optimismo como trampolín para saltar a nuevos retos y así progresar, tanto en lo profesional como en lo personal.

Este libro te impulsa a detenerte y cuestionarte todo, ya que sin una profunda atención es complicado barajar todas las alternativas y sobre todo tomar decisiones acertadas en todos los ámbitos.

Además, incluye una serie de testimonios y reflexiones de expertos del mundo del deporte como Roger Federer o Toni Nadal.

Citas elogiosas

«Te invito a que cada día detengas el tiempo durante un rato y abras sus páginas por cualquier parte de manera aleatoria. Será el momento de la pausa, de frenar en seco y dejarse llevar por el artículo que se te muestre. No te quepa la menor duda de que, sea cual sea, descubrirás material para estimular esa reflexión serena que te permitirá encontrarte contigo mismo».

Emilio Butragueño, director de Relaciones Institucionales del Real Madrid y de la Escuela Universitaria Real Madrid. **Prologuista del libro 175 ideas para alcanzar tus metas.**

«El autor, como soñador de realidades mejores, ha conseguido con este libro transmitirme su inquietud permanente por formar parte de un futuro más seductor y enriquecedor. Un futuro al que, sin ninguna duda, sus atentos lectores también podrán contribuir decisivamente a partir de hoy».

Carlota Mateos, cofundadora de Rusticae. Epiloguista de **175 ideas para alcanzar tus metas.**



El autor



Álvaro Merino es experto en liderazgo y desarrollo de Equipos de Alto Rendimiento en organizaciones empresariales y deportivas.

Desde 2016 a 2010 fue director académico de la Escuela Universitaria Real Madrid. En la actualidad compagina su labor junto a deportistas y entrenadores con el acompañamiento de directivos a través de su empresa **359.es**.

Además es conferenciante internacional en más de de 15 países de habla inglesa y española.

Es coautor de *Dirige tu vida*, *Emociones laborales* e *Instintos laborales*, todos ellos con LID Editorial.

Reflexiones de expertos del mundo del deporte

"...quien solo vive en su propio tiempo es fácilmente víctima de la moda [...], carece de experiencia intelectual y sucumbe a lo que es solo de actualidad, capaz, sí, de cautivar, pero carente de permanencia".

Toni Nadal, entrenador de tenis.

"Yo tenía dos opciones: potenciar mis cualidades o mejorar mis debilidades. Si hacía lo segundo, me convertía en un tenista previsible. Al final, lo que paga las facturas son mis virtudes. No me veo haciendo lo que hacen algunos de pasar mil bolas con el revés e intentar no fallar para mejorarlo".

Roger Federer, tenista.

"Yo acá gano cifras que son obscenas. Pero lo que vincula a un profesional con este club no son ni las cifras ni las perspectivas. Para ganar dinero, aunque suene soberbio, yo puedo ganar mucho más dinero en otros lugares. Y para los éxitos deportivos, y aunque vuelva a sonar soberbio, puedo optar por sitios que den más garantías de obtener éxitos deportivos. Pero son esas las cosas que a mí me vinculan con el fútbol: ni el dinero ni el éxito deportivo. A mí me interesan más las emociones que produce pelear un título muy difícil de conseguir en un club como este que ganar títulos en clubes mucho más poderosos".

Marcelo Bielsa, exentrenador del Athletic de Bilbao.



Índice

PRÓLOGO de Emilio Butragueño

Agradecimientos

PARTE I. LAS LEYES DEL DEPORTE

PARTE II. CREENCIAS. LA FRONTERA ENTRE LO POSIBLE Y O IMPOSIBLE.

PARTE III. PISAR EL FRENO

PARTE IV. PERSEGUIR METAS

PARTE V. OPTIMISMO INTELIGENTE

PARTE VI. EMOCIONES A FLOR DE PIEL

PARTE VII. ENTRENA TU TALENTO

PARTE VIII. DESAFIANDO LOS LÍMITES

PARTE IX. SOMOS LO QUE APRENDEMOS

PARTE X. LIDERAR ES REGALAR CONTEXTOS

PARTE XI. NO SOMOS ISLAS. EL PODER DEL EQUIPO

PARTE XII. EDUCAR ES ENSEÑAR A DUDAR

EPÍLOGO de Carlota Mateos

BIBLIOGRAFÍA

Todos los derechos de autor se destinarán a:



Para más información:
laura.diez@lideditorial.com
beatriz.raso@lideditorial.com
91 372 90 03

