

## DOSIER DE PRENSA

---



### La libreta

Xesco Espar

Los 10 hábitos que construyen a la gente extraordinaria

---

Fecha:	9 de septiembre de 2020
Formato:	22 x 14cm
Núm. de pág.:	184
PVP:	18€
ISBN:	978-84-17376-82-6
Temática:	desarrollo personal

## SINOPSIS

---

Pol, una joven promesa del fútbol internacional, está pasando por horas bajas. De pronto descubre a través de sus diálogos con el capitán del equipo los cambios necesarios en su mentalidad para convertirse en un deportista campeón.

Gracias a una tarea que debe realizar, Pol anota en una libreta roja todos los aprendizajes que extrae de los intercambios con su mentor. La lectura y la reflexión constantes de esta libreta harán que Pol desarrolle los diez hábitos que crean a las personas extraordinarias. Sin embargo, al final de la temporada, en un viaje a Estados Unidos, Pol pierde la libreta...



Xesco Espar nos revela en esta original historia que tanto en la vida como en el deporte los hábitos tienen un gran poder sobre nosotros. Liberan el pensamiento de lo básico, permitiendo que nos centremos en lo importante. No es tu talento ni tu motivación, que ya los tienes. Lo único que se interpone entre tu vida y el futuro que quieres son tus hábitos...

## EL AUTOR

---

**Xesco Espar** es licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Máster en Psicología del Aprendizaje. Ha sido profesor de INEFC Barcelona y entrenador de balonmano del FC Barcelona, donde obtuvo cuatro Copas de Europa y cuatro ligas ASOBAL. Conferenciante internacional, experto en alto rendimiento, formador y autor del *bestseller* *Jugar con el corazón* (Plataforma Editorial, 2010), ha desarrollado una gran labor de motivación y transformación en los últimos años en cientos de empresas y equipos deportivos.



## FRASES RELEVANTES DEL LIBRO

---

- «Cada día es tu vida en miniatura. Tal como te tomas los días, así te tomas la vida».
- «Ser ambicioso no es querer ser mejor que los demás, sino ser mejor yo mismo cada día. Significa superar, cada día, el día anterior. Ahora veo que, en la vida, podemos tener lo que queramos si estamos dispuestos a pagar un único precio: crecer. Y yo estoy dispuesto a pagarlo».
- «La excelencia es el hábito de no conformarse con la mediocridad, con lo normal. Es querer dar el cien por cien en cada intento. Es querer empujar tu límite hacia arriba para transformar tus capacidades».
- «El problema no es equivocarte, sino no preguntarte por qué. El problema no es el error, sino no querer darte cuenta. El problema no es fallar. Lo grave es que el fallo te paralice o, lo que es peor, que el miedo a fallar te lleve a dejar de intentarlo».
- «La bondad es un camino poco transitado, porque los resultados no llegan a corto plazo. Requiere paciencia y resiliencia. Primero debemos transformar nuestro interior para después manifestarlo en el exterior. Querer ser buena persona no es suficiente. Nuestros actos tienen que demostrarlo».
- «No podemos estar pendientes todo el día de usar la motivación. A la larga se va desgastando, así que es mucho más inteligente trabajar sobre los hábitos. Elevar nuestros hábitos es lo que nos garantizará un óptimo aprovechamiento de nuestros talentos la mayor parte de la jornada».



**Para concertar una entrevista con Xesco Espar, no dudes en contactar.**

**¡Que disfrutes de la lectura!**

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)

Gerard Lombarte - 652 40 90 15 - [comunicacion@ripol.es](mailto:comunicacion@ripol.es)

