



Construye tu sueño 2.0

Cómo compatibilizar el éxito profesional con el logro personal

Luis Huete

ISBN: 978-84-17880-18-7

Editorial: LID Editorial

Colección: Acción

Empresarial

Idioma: Español

Páginas: 192

Encuadernación: Rústica

Formato: 15x22 cm

PVP papel: 19,90 euros

PVP e-book: 11,99 euros

#Construyetusueño20

LA OBRA

¿Con qué sueñas? ¿Qué propósito noble te mueve? ¿Qué reto has creado para tu travesía en la vida?

El mejor proyecto personal es vivir y morir feliz. Sintiendo que no se está muy lejos de la mejor versión posible de uno y disfrutando de lo compartido con las personas que se han cruzado en nuestra vida. Al final, una vida bien vivida no es otra cosa que el desarrollo y la movilización de recursos para obtener abundancia interior y exterior, en uno mismo y en los demás.

Construye tu sueño 2.0 aporta ideas para conseguir ese objetivo. El desarrollo, con calma, de buenos hábitos cognitivos, emocionales y conductuales es el punto de partida de un camino en el que el «intorno personal», la psicología con la que operamos para hacer frente a los entornos en los que nos movemos, adquiere una gran importancia.

La construcción de nuestro proyecto de vida ideal requiere de tres ingredientes básicos:

- 1 | El desarrollo de las capacidades personales, es decir, de los buenos hábitos cognitivos, emocionales y conductuales; los cuales permiten la creación de personas virtuosas.
- 2 | El empleo de esos hábitos en la generación de contribuciones valiosas a las personas que se sitúen en nuestro círculo de influencia.
- 3 | El uso hábil de los mecanismos de recompensa para tener «gasolina» abundante que permita realizar travesías largas e interminables.

A través de su libro, Luis Huete realiza un recorrido que atraviesa cada una de las etapas para alcanzar el éxito personal y profesional aportando ideas, estímulos y herramientas; siempre bajo el deseo de hacer posible la mejor versión de nosotros y hacer de la travesía por la vida un viaje lleno de vivencias reconfortantes.

« Nuestro sueño personal se construye ensanchando nuestro carácter y personalidad, activando los sistemas de gratificación para impulsarnos con sus energías, invirtiendo en mejorar nuestra conciencia para hacer prevalecer la gratificación de largo plazo. La construcción de los sueños también requiere el uso de mecanismos de defensa maduros ante la adversidad, mejorando las actitudes a través del sentido cotidiano de la eficacia y el diseño de un relato poderoso que conecte nuestro pasado con nuestro futuro. Por último, para hacernos dueños de nuestra travesía por la vida es importante evitar los trastornos de conducta, crear masa crítica para empujar un círculo virtuoso, gestionar las relaciones para crear simbiosis y preparar el talento personal para acometer desafíos complejos. »

EL AUTOR



Luis Huete es licenciado en Derecho, MBA por IESE Business School y doctor en Administración de Empresas por Boston University. Ganador del premio del Decision Science Institute a la mejor tesis doctoral finalizada en Estados Unidos el año 1988. Es profesor de IESE Business School desde 1982 y ha sido profesor en los programas Achieving Breakthrough Service y Advanced Management de Harvard Business School (Boston). Es autor de doce libros y ha desempeñado labores de conferenciante, consultor y facilitador de equipos de alta dirección en más de 800 empresas en 80 países.

ÍNDICE

Agradecimientos

Prefacio

Introducción

1. Ensanchar el carácter y la personalidad
2. Activar los sistemas de gratificación para que su energía nos impulse
3. La prevalencia de la gratificación de largo plazo requiere una conciencia del bien y del mal
4. Hacer uso de los mecanismos de defensa maduros para hacer frente a las adversidades

5. Mejorar las actitudes a través del sentimiento cotidiano de la eficacia.

6. Crear un relato del proyecto de vida

7. Reconocer y evitar los trastornos de la conducta

8. Conectar los elementos de un círculo virtuoso que facilite la travesía por la vida

9. Gestionar relaciones para que sean simbióticas

Epílogo

Para más información:
laura.diez@lidbusinessmedia.com
91 372 90 03

