

Cuatro mil semanas

Gestión del tiempo para mortales

Oliver Burkeman



Planeta

Cuatro mil semanas

Oliver Burkeman

La vida es corta. ¿Qué pensás hacer al respecto?

La vida media del ser humano es ridículamente breve: si llegas a los 80 años, habrás vivido unas 4000 semanas. Si tienes 40, solo te quedan 2000. Sin embargo, estamos obsesionados con interminables listas de tareas pendientes, buzones saturados de correos sin leer y la sensación de que nunca llegamos a todo. La mayoría de los consejos sobre gestión de tiempo fomentan la idea de que un día podremos «hacerlo todo» y convertirnos en los dueños de nuestro tiempo, totalmente optimizados y emocionalmente invencibles. Nada hay más falso que eso. Basándose en las ideas de filósofos, psicólogos y maestros espirituales antiguos y contemporáneos, Oliver Burkeman ofrece una guía entretenida y práctica para construir una vida con sentido, unos objetivos alcanzables y una apuesta por todo aquello que realmente vale la pena.

La vida es corta. ¿Qué piensas hacer al respecto?

Fecha de publicación:
01/04/2022

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Aniela Vanoni

Email: aniela.vanoni@eplaneta.com.ar

Nombre: Ariel Benítez

Email: ahbenitez@eplaneta.com.ar

Nombre: Santiago Satz

Email: ssatz@eplaneta.com.ar

Nombre: Tomás Villafañe

Email: tomas.villafane@eplaneta.com.ar

Nombre: Cecilia Pintos

Email: cpintos@eplaneta.com.ar



Oliver Burkeman

Es un escritor y periodista británico. Su trabajo periodístico ha sido reconocido en varias ocasiones: fue nominado al Premio Orwell en 2006 y nombrado Joven Periodista del Año por The Foreign Press Association. Es autor de *El antídoto: felicidad para gente que no soporta el pensamiento positivo* y *Help! How to Become Slightly Happier and Get a Bit More Done*, además de la popular columna semanal de psicología de *The Guardian* «This Column Will Change Your Life», en la que trata todo tipo de cuestiones relacionadas con el mundo de la psicología, la filosofía y la salud mental, entre otros. Trabajó desde Londres, Washington y Nueva York, donde vive actualmente.