



**Fecha de publicación:**  
03/02/2025

**Sello Editorial:**  
Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Aniela Vanoni

**Email:** [aniela.vanoni@eplaneta.com.ar](mailto:aniela.vanoni@eplaneta.com.ar)

**Nombre:** Ariel Benítez

**Email:** [ahbenitez@eplaneta.com.ar](mailto:ahbenitez@eplaneta.com.ar)

**Nombre:** Santiago Satz

**Email:** [ssatz@eplaneta.com.ar](mailto:ssatz@eplaneta.com.ar)

**Nombre:** Tomás Villafañe

**Email:** [tomas.villafane@eplaneta.com.ar](mailto:tomas.villafane@eplaneta.com.ar)

**Nombre:** Cecilia Pintos

**Email:** [cpintos@eplaneta.com.ar](mailto:cpintos@eplaneta.com.ar)



# Productividad Feel Good

**Ali Abdaal**

*BEST SELLER INTERNACIONAL* El mayor experto en productividad del mundo nos enseña cómo conseguir nuestros objetivos sin desfallecer en el camino.

**BEST SELLER INTERNACIONAL** El mayor experto en productividad del mundo nos enseña cómo conseguir nuestros objetivos sin desfallecer en el camino.

En el imaginario occidental, se asocia el trabajo duro con la productividad y el éxito. Muchos creemos que la perseverancia es el camino hacia la felicidad, por lo que trabajamos hasta el agotamiento sin poder identificar qué estamos haciendo mal.

Basado en su experiencia personal como estudiante de medicina y en su búsqueda de un modo de vida más saludable, Ali Abdaal, quien paso a paso ha construido una comunidad de millones de seguidores en todo el mundo, comparte su método para sacar lo mejor de uno mismo sin vivir sometido al estrés, la ansiedad o la parálisis mental. Apoyándose en las últimas investigaciones en psicología y neurociencia, Ali encontró que el secreto para la eficacia y el éxito no reside en hacer más, sino en cultivar el bienestar. Su método, «Productividad Feel Good», te enseñará a cambiar tu forma de pensar y actuar, incrementando tu energía, reduciendo el estrés y enriqueciendo tu vida en todos los ámbitos. Este libro ofrece herramientas sencillas y prácticas que te permitirán alcanzar más y vivir mejor, comenzando desde hoy mismo.

## Ali Abdaal

Ali Abdaal es médico, empresario, mago aficionado y el experto en productividad más seguido del mundo. Empezó a interesarse por la ciencia de la productividad mientras compaginaba su formación médica en la Universidad de Cambridge con la creación de su empresa. Cuando trabajaba como médico en el Servicio Nacional de Salud del Reino Unido, empezó a documentar en Internet su búsqueda de una vida más sana, feliz y productiva. Desde entonces, sus vídeos, pódcast y artículos de divulgación sobre la mente humana han llegado a cientos de millones de personas en todo el mundo. En 2021 dejó la medicina para dedicarse a tiempo completo a su carrera como divulgador de la ciencia del bienestar y la productividad.