

DA LISTA DE MAIS VENDIDOS DO
THE WALL STREET JOURNAL

Steven Kotler

SUPER- HUMANOS

COMO OS ATLETAS RADICAIS REDEFINEM
OS LIMITES DO POSSÍVEL



SEXTANTE

Resumo de Super-Humanos. Como os Atletas Radicais Redefinem os Limites do Possível

Da lista de mais vendidos do The Wall Street Journal. “O livro apresenta personagens irresistíveis e nos conduz numa viagem fascinante aos limites do desempenho humano.” – The Washington Post Ao longo das últimas três décadas, homens e mulheres têm levado o desempenho físico a um nível de excelência jamais visto.

Em Super-Humanos , o jornalista e pesquisador Steven Kotler decifra os segredos do cérebro e apresenta um estudo inédito e revelador sobre o estado mental que permite que pessoas comuns consigam redefinir os limites do possível.

Ao contrário do que se pensa, não há uma diferença essencial entre um superatleta e uma pessoa comum. Os dois nasceram iguais. No entanto, o primeiro se habituou a cultivar um estado de consciência capaz de ajudá-lo a acessar seu máximo potencial e fazê-lo aprender mais e em menos tempo: o estado de fluxo.

Baseando-se em mais de uma década de pesquisas e reportagens em primeira mão com dezenas de atletas de esportes de ação e aventura, como a lenda das ondas gigantes Laird Hamilton, o snowboarder Jeremy Jones e o pioneiro do skate Danny Way, Steven Kotler está na vanguarda da ciência do esporte.

Ao construir uma ponte entre o extremo e o convencional, ele explica como esses atletas utilizam o estado de fluxo para realizar o inimaginável e como podemos aproveitar essas informações para acelerar radicalmente nosso próprio desempenho em qualquer área de atuação.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)