MENTE · LECTURA

Can’t Hurt Me

DAVID GOGGINS · 2018 · LEÍDO EN 2026

Las memorias de David Goggins: cómo pasó de una infancia brutal a uno de los humanos más resistentes, y las lecciones de fuerza mental que sacó en el camino.

> *Cuando tu mente cree que llegaste al límite, casi siempre vas apenas al 40% de lo que puedes.*

MI NOTA

Una obra maestra de la mentalidad. Me enseñó que rendirse siempre es la última opción. No olvido la regla del 40% que menciona Goggins: lo que tu mente cree que es el límite casi siempre es solo el 40% de lo que de verdad puedes lograr.

No solo en el mundo fitness. Este libro te enseña a romper las barreras que tú mismo te pones, con lecciones brutales de fuerza mental. A mí, su historia me impactó.

— PATO FLORES