



Varios Autores

¡Lo haré mañana!

Guía práctica para dejar de procrastinar

Procrastinar es «dejar para mañana lo que conviene hacer hoy». Diferir o aplazar tareas o decisiones que se deben realizar en el momento actual, a pesar de ser conscientes de las consecuencias negativas que puede comportar.

«Luego», «otro día» o «después» son los adverbios que nos hacen prisioneros del mañana y afectan nuestro bienestar. Atrapados en el tiempo, la procrastinación nos lo roba y nos arrastra a un círculo vicioso que, al principio, alivia, pero que termina por estresarnos.

Los autores, prestigiosos profesionales de la salud, nos ofrecen actividades, ejercicios y reflexiones para que el lector pueda empezar a actuar creativa y positivamente, alcanzando de manera eficaz las metas que se proponga.



Editorial	Siglantana
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	204
Mida	200x130x14 mm.
Pes	217
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788418556401
PVP	17,95 €
PVP sense IVA	17,26 €

