



Varios Autores

Cómo controlar el pensamiento excesivo

Libera tu mente y avanza con confianza.

El exceso de pensamiento puede convertirse en una trampa. Ya sea a través del análisis excesivo, el perfeccionismo, la preocupación o la rumiación, quedarnos atrapados en nuestra propia mente puede afectar tanto a nuestra productividad como a nuestro bienestar.

Este libro te ayudará a identificar qué tipo de pensamiento excesivo estás experimentando, a reconocer cuándo estás atrapado en un bucle mental y a liberarte de él. Descubrirás estrategias para confiar en tu intuición, tomar decisiones con claridad y avanzar con confianza.

La serie de Inteligencia Emocional de HBR presenta lecturas esenciales sobre el lado humano de la vida profesional, extraída de las páginas de Harvard Business Review. Cada libro de la serie ofrece investigaciones contrastadas que muestran cómo nuestras emociones afectan nuestras vidas laborales, consejos prácticos para gestionar personas y situaciones difíciles, y ensayos inspiradores sobre lo que implica cuidar nuestro bienestar emocional en el trabajo.

Estos libros, edificantes y prácticos, describen las habilidades sociales que los profesionales ambiciosos deben dominar.



Inteligencia Emocional
Cómo controlar el
**PENSAMIENTO
EXCESIVO**



Editorial	Reverté
Col·lecció	Inteligencia Emocional
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	160
Mida	180x125x12 mm.
Pes	142
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788410121270
PVP	9,95 €
PVP sense IVA	9,57 €



9788410121270