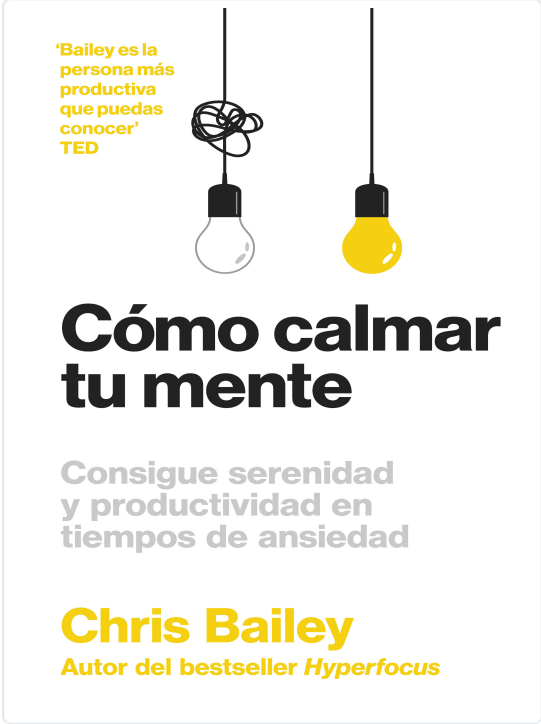
Chris Bailey

Cómo calmar tu mente

Consigue serenidad y productividad en tiempos de ansiedad

En un mundo hiperactivo, invertir en la calma es la mejor estrategia de productividad que existe. De este modo, conseguimos estar más comprometidos, centrados y reflexivos, a la vez que hace que seamos más productivos y que estemos más satisfechos con nuestras vidas. Los consejos sobre productividad son útiles, pero también es vital que desarrollemos nuestra capacidad de alcanzar la calma.Cuando el experto en productividad Chris Bailey descubrió que estaba estresado y agotado, se dio cuenta de que necesitaba aprender a controlar las situaciones y tomarse un descanso. Este libro ofrece un conjunto de estrategias accesibles, basadas en la experiencia y que muestran cómo el camino hacia una mayor productividad pasa directamente por la calma.Al encontrar la calma y superar la ansiedad, invertimos en la pieza que falta para que nuestros esfuerzos sean sostenibles. De este modo somos capaces de disponer de una enorme reserva de energía de la que sacar provecho a lo largo del día.



Editorial	Reverté
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	320
Tamaño	203x130x22 mm.
Peso	330
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788417963804
PVP	14,95 €
PVP sin IVA	14,38 €

9788417963804