

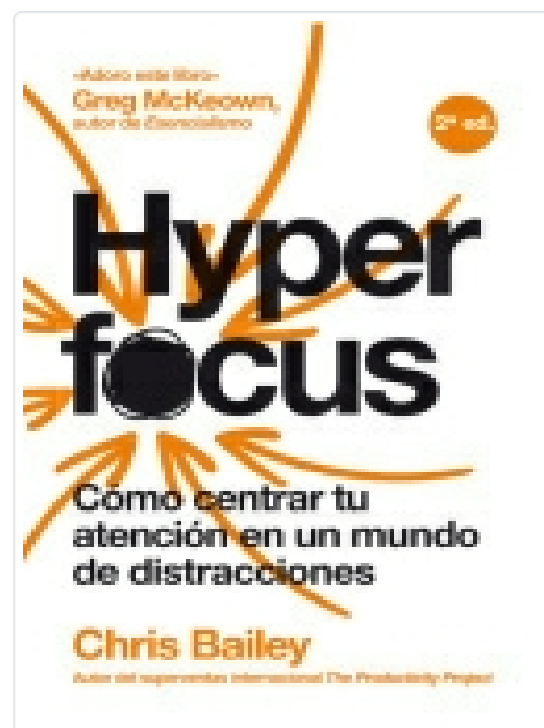


Bailey, Chris

Hyperfocus (2ª ed)

Cómo centrar tu atención en un mundo de distracciones

Esta nueva edición revisada de "Hyperfocus", resulta una guía práctica para manejar tu atención: el recurso más poderoso que tienes para hacer las cosas, ser más creativo y vivir una vida con sentido. Nuestra atención nunca ha estado tan sobrecargada como lo está en la actualidad. Nuestros cerebros se esfuerzan para realizar múltiples tareas a la vez, mientras ocupamos cada momento de nuestras vidas hasta el límite con distracciones sin sentido. Las investigaciones neurocientíficas más recientes revelan que nuestro cerebro tiene dos poderosos modos de actuar cuando usamos nuestra atención de manera efectiva: un modo enfocado (hyperfocus), que es la base para ser altamente productivos, y un modo creativo (scatterfocus), que nos permite conectar ideas de forma novedosa. A través de la lectura de este libro, conseguirás identificar y tratar con los cuatro tipos clave de distracción e interrupción; establecerás un entorno físico y mental claro en el cual trabajar; controlarás la motivación y trabajarás menos horas para ser más productivo; sabrás hacer pausas intencionadamente y aprenderás cuándo prestar atención y cuándo conviene dejar que tu mente divague. Reseñas: "Hyperfocus hace un trabajo admirable desentrañando las realidades, los ob...



Argitaletxea	Reverté
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	288
Neurria	21x14x20 mm.
Pisua	330
Hizkuntza	Español
Gaia	Economía, empresa y derecho
EAN	9788417963835
PVP	19,95 €
PVP,BEZik gabe	19,18 €

