



Bailey, Chris

Hyperfocus

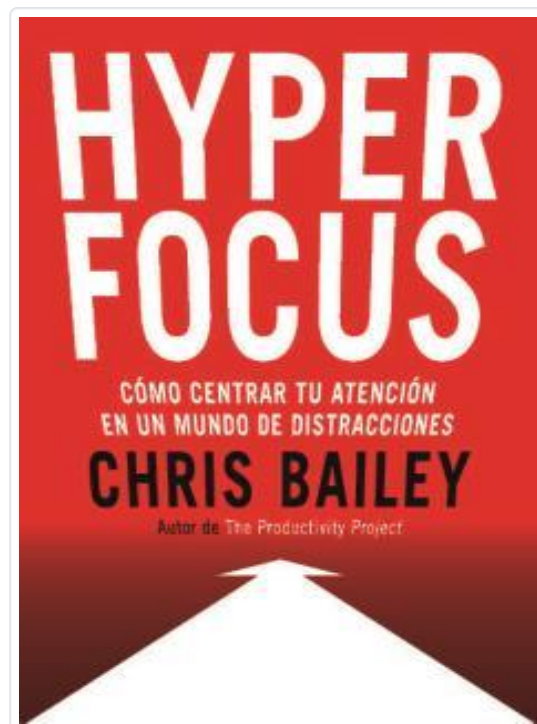
Cómo centrar tu atención en un mundo de distracci

"Hyperfocus" es 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 "Hyperfocus" 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.



Editorial	Reverté
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	288
Tamaño	210x140x mm.
Peso	315
Idioma	Español
Tema	Economía, empresa y derecho
EAN	9788494949395
PVP	18,50 €
PVP sen IVE	17,79 €

