# MARTES MÁS TRANQUILO, UN

## Vanderkam, Laura

**SINOPSIS**

Aplaca el caos, haz que sucedan cosas buenas y desperdicia menos tiempo. Actualmente todos nos vemos afectados por un caos que nos estresa e impide que disfrutemos de actividades fuera de las responsabilidades. Incluso cuando tenemos tiempo libre para divertirnos, estar con personas que queremos o para disfrutar por nuestra propia cuenta, cargamos con cierta culpa o ansiedad al saber que los días de descanso se agotan y pronto tendremos que ocuparnos de todas nuestras cosas pendientes. Laura Vanderkam no piensa así y en este libro nos muestra cómo manejar nuestro tiempo para sentirnos mejor sin tener que trabajar más ni abandonar nuestros deberes. Aquí encontrarás 9 estrategias que están orientadas a organizar el tiempo de forma consciente y efectiva para así mejorar tu estilo de vida. No esperemos a que la tormenta pase, hagámonos tiempo para disfrutar de las cosas que queremos hoy mismo....

| | |
|---|---|
| **Editorial** | PAIS AGUILAR, S.A. |
| **Materia** | AUTOAYUDA Y SUPERACION |
| **EAN** | 9788403525450 |
| **Status** | Disponible |
| **Páginas** | 224 |
| **Tamaño** | 230x150x17 mm. |
| **Precio (Imp. inc.)** | 21,90€ |
| **Idioma** | Español |
| **Fecha de lanzamiento** | 13/03/2025 |