

15 MINUTOS PARA DEJAR DE PROCRASTINAR



Bennett, Sam

SINOPSIS

¿Estás agobiado porque tu lista de tareas es interminable? ¿Sueles aplazarlas hasta último momento y luego te sientes presionado por la acumulación de pendientes y la falta de tiempo? No te preocupes, este libro puede cambiar tu vida para siempre. Con 15 minutos para dejar de procrastinar aprenderás el arte de la productividad saludable para aprender a organizarte y sentirte menos abrumado y sin tiempo para ti. En estas páginas encontrarás un método tan simple como eficaz, que consiste en organizar tus tareas priorizando las que se pueden realizar en 15 minutos (o menos) para ir despejando esa lista que te agobia. A medida que las tareas vayan siendo realizadas, comenzarás a notar como el tiempo que no tenías comienza a aparecer y cómo puedes dedicarte a hacer esas actividades que te ayudarán a tener una vida más plena y equilibrada. Además, este libro te ayudará a dejar de lado algunos factores que no ayudan a la concreción de tareas como el perfeccionismo, las dudas sobre nuestra capacidad de llevar adelante una tarea, el síndrome del impostor, entre otras. No dudes en seguir este sistema para descubrir que aquello que nunca podías hacer hoy puede ser una realidad. ...



Editorial	URANO
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788418714733
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	213x135x0 mm.
Peso	318
Precio (Imp. inc.)	16,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	28/01/2025