

PODER DE LOS 5 SEGUNDOS, EL



ROBBINS, MEL

SINOPSIS

En El Poder de los 5 segundos descubrirás que son sólo cinco los segundos que necesitas para confiar, romper el hábito de la procrastinación y la duda, vencer el miedo, dejar de preocuparte y sentirte más feliz. La técnica de los 5 segundos es una solución simple y definitiva para el único problema al que todos nos enfrentamos: la dificultad para tomar decisiones. Mel nos explica cómo hacerlo: en el momento en que aparece la duda ante una situación que requiere una toma de decisión hay que empezar a contar hacia atrás, del 5 al 1, como si de una cuenta atrás de un cohete se tratara. Al usar esta técnica, cambias de mentalidad, interrumpes tu hábito de pensar demasiado y despiertas tu córtex prefrontal, facilitando el cambio. La técnica actúa como un ritual que rompe los malos hábitos y desencadena un nuevo cambio de conducta positivo. ...

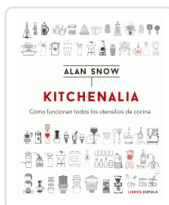


Editorial	CUPULA
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788448024185
Status	Disponible
Páginas	264
Tamaño	150x0x mm.
Peso	448
Precio (Imp. inc.)	17,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	27/04/2018

Títulos relacionados



FESTIBOOK
KATY LEMA (MISS FESTIVALES)



KITCHENALIA
VV.AA.



LIBRO DE RECLAMACIONES
MATAMOROS HERNANDEZ, JOSE ANTONIO