

SIN ESFUERZO



McKeown, Greg

SINOPSIS

Esencialismo cambió la vida de millones de personas, ahora Sin esfuerzo les enseñará a hacerse la vida un poco más fácil. Una poderosa guía para alcanzar tus objetivos que parte de un simple principio: NO TODO TIENE QUE SER TAN DIFÍCIL. ¿Alguna vez has sentido que estás al borde del agotamiento? ¿Trabajas más rápido, pero no consigues acercarte a tus objetivos? ¿Sabes que una tarea es importante y aun así batallas para llevarla a cabo? ¿Querrías hacer mayores aportaciones, pero no tienes la energía que requiere? ¿Sientes que las cosas se han vuelto más difíciles de lo que ya eran? Si has respondido que sí a algunas de las preguntas anteriores, la solución está en estas páginas. Sin Esfuerzo te enseña a:

- Convertir tareas tediosas en rituales placenteros.
- Prevenir la frustración al solucionar problemas antes de que aparezcan.
- Lograr un ritmo sostenible en lugar de acelerar todo el tiempo.
- Decidir una vez y eliminar futuras decisiones.
- Simplificar los procesos al suprimir pasos innecesarios.
- Facilitar el mantenimiento y la gestión de relaciones. Y mucho más.

Porque progresar no tiene por qué ser tan difícil. No importa qué obstáculos nos encontremos, siempre podemos encontrar un camino más fácil. Sin esfuerzo es una guía para hacer fácil lo que realmente importa y así alcanzar tus objetivos sin quemarte en el intento. Lo que dicen los expertos:

«Si estás desperdiciando energía en tareas inútiles y luchando por completar las realmente esenciales, este libro es tu salvación».

Daniel H. Pink, autor de los best sellers La sorprendente verdad sobre qué nos motiva y Vender es humano «Un revulsivo muy necesario a la cultura del burnout».

Cal Newport, autor de Céntrate (Deep Work) «En un mundo asolado por el burnout, el nuevo libro de Greg McKeown ofrece la solución: en lugar de rendirnos, agotarnos o sacrificar nuestra salud, podemos encontrar un camino más fácil».

Arianna Huffington, fundadora y directora ejecutiva de Thrive Global «Una guía que te impulsa a alcanzar tus metas sin arruinar tu salud...»



Editorial	CONECTA
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788418053788
Status	Disponible
Páginas	264
Tamaño	228x150x19 mm.
Peso	350
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	10/04/2025