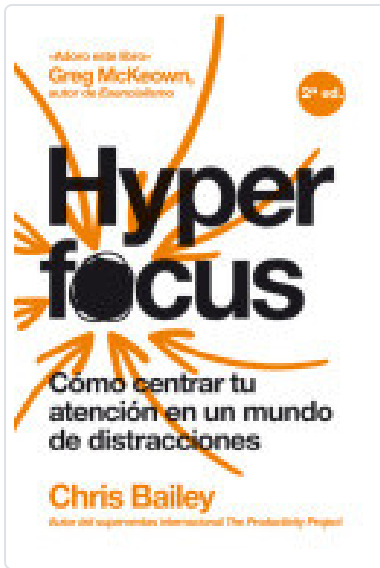


HYPERFOCUS, (2.ED)



BAILEY, CHRIS

SINOPSIS

Esta nueva edición revisada de "Hyperfocus", resulta 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 este libro, 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. Reseñas: "Hyperfocus hace un trabajo admirable desentrañando las realidades, los obstáculos y las mejores prácticas para administrar el mundo sutil pero siempre presente de nuestra atención consciente. Todos podemos mejorar en cómo, en cuándo y en qué nos enfocamos. Se trata de un informe extraordinario y revelador basado en la investigación, cuya información nos ayudará a lograr una mayor satisfacción en nuestras vidas. Bravo, Chris."? DAVID ALLEN, autor de Organízate con eficacia "Ser más productivo no significa administrar el tiempo; significa centrar la atención. Te diría más sobre eso, pero perdí el hilo de mis pensamientos. Afortunadamente, este atractivo libro está aquí para ayudarnos. Chris Bailey ofrece información práctica basada en datos para agudizar tu enfoque, así como para encontrar los momentos adecuados para dispersarlo."? ADAM GRANT, autor de Originales ...



Editorial	REVERTE (M)
Materia	COGNICION Y PSICOLOGIA COGNITIVA
Colección	REVERTE
EAN	9788417963835
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	14x21x20 mm.
Peso	330
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Fecha de lanzamiento	10/10/2023

Títulos relacionados



ESTUCHE "DIARIO PARA ESTOICOS" + AGENDA (ED. LIMITADA)
HOLIDAY, RYAN / HANSELMAN, STEPHEN



AGENDA DE DIARIO PARA ESTOICOS (ED. LIMITADA)
HOLIDAY, RYAN / HANSELMAN, STEPHEN



SALUD MENTAL EN EL TRABAJO
ROUTLEDGE, JAMES



HABLA CON SEGURIDAD
GOLD, NICK