

PENSAMIENTO EXCESIVO, EL



AA.VV.

SINOPSIS

Libera tu mente y avanza con confianza. El exceso de pensamiento puede convertirse en una trampa. Ya sea a través del análisis excesivo, el perfeccionismo, la preocupación o la rumiación, quedarnos atrapados en nuestra propia mente puede afectar tanto a nuestra productividad como a nuestro bienestar. Este libro te ayudará a identificar qué tipo de pensamiento excesivo estás experimentando, a reconocer cuándo estás atrapado en un bucle mental y a liberarte de él. Descubrirás estrategias para confiar en tu intuición, tomar decisiones con claridad y avanzar con confianza. Este volumen incluye el trabajo de: Alice Boyes, Melody Wilding, Thomas H. Davenport, Sian Beilock. La serie de Inteligencia Emocional de HBR presenta lecturas esenciales sobre el lado humano de la vida profesional, extraída de las páginas de Harvard Business Review. Cada libro de la serie ofrece investigaciones contrastadas que muestran cómo nuestras emociones afectan nuestras vidas laborales, consejos prácticos para gestionar personas y situaciones difíciles, y ensayos inspiradores sobre lo que implica cuidar nuestro bienestar emocional en el trabajo. Estos libros, edificantes y prácticos, describen las habilidades sociales que los profesionales ambiciosos deben dominar. ...



| | |
|----------------------|--------------------------|
| Editorial | REVERTE (M) |
| Materia | PSICOLOGIA: EMOCIONES |
| Colección | REVERTE |
| EAN | 9788410121270 |
| Status | Disponible |
| Páginas | 160 |
| Tamaño | 125x180x12 mm. |
| Peso | 200 |
| Precio (Imp. inc.) | 9,95€ |
| Fecha de lanzamiento | 27/06/2025 |

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