

TRABAJA COMO UN NÓRDICO, VIVE COMO UN MEDITERRÁNEO



PERALT, AGUSTÍN

SINOPSIS

Ante la presión de este mundo profesional cada vez más exigente, muchos líderes trabajan más horas y deben ir más rápido, sacrificando energía, claridad y vida personal. Funciona... hasta que deja de hacerlo.

Este libro propone una idea clara y poderosa: trabajar como un nórdico y vivir como un mediterráneo. Trabajar como un nórdico es crear estructura, foco y método: priorizar con intención, proteger la agenda y ser lo más eficiente posible. Vivir como un mediterráneo es cuidar la energía, las relaciones y su valor para la efectividad, junto con el disfrute consciente de la vida. La clave está en la combinación: usar la estructura para crear espacio y usar ese espacio para vivir mejor. Pues solo así es posible rendir al máximo y sostener una vida plena en el tiempo....



Editorial	PLATAFORMA
Materia	AUTOAYUDA Y DESARROLLO PERSONAL
Colección	PLATAFORMA
EAN	9791388080180
Status	Disponible
Páginas	176
Tamaño	220x140x11 mm.
Peso	244
Precio (Imp. inc.)	15,90€
Fecha de lanzamiento	25/06/2026

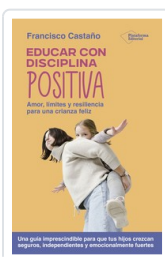
Títulos relacionados



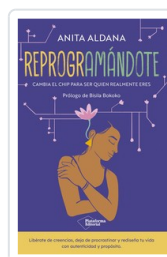
VIDA SECRETA DE LOS INSECTOS, LA
OTERO, JOSE CARLOS



VIDA SECRETA DE LAS ARÁÑAS, LA
OTERO, JOSE CARLOS



EDUCAR CON DISCIPLINA POSITIVA. AMOR, LIMITES Y RESILIENCIA
CASTAÑO, FRANCISCO



REPROGRAMANDOTE. CAMBIA EL CHIP PARA SER QUIEN REALMENTE ER
ALDANA, ANITA