

# Cuatro segundos antes de reaccionar

Cuatro segundos es el tiempo que una persona necesita para frenar de golpe los malos hábitos y obtener así los resulta-

dos que busca en sus relaciones labo-

rales. Una pausa, defiende el consultor empresarial y escritor Peter

Bregman en su última obra, que puede ayudar-

nos a evitar una reacción visceral que acabe

jugándonos malas pasadas. El libro ofrece consejos y alternativas sencillas para aprender a enfocar los objetivos importantes y actuar para alcanzarlos.

Una entretenida guía que sin duda introducirá unos cuantos segundos de calma en el habitual clima de vorágine laboral.



«4 segundos» **Peter Bregman**  
Empresa Activa **PVP: 19,95 euros**