

4 SEGUNDOS

Peter Bregman

Traducción de Alfonso Bargaño
Empresa Activa. Barcelona, 2015

254 páginas

Precio: **15 €**; e-book, **12,98 €**

Los objetivos básicos que todos perseguimos –relaciones satisfactorias, logros de los que enorgullecerenos, éxito en el trabajo, ayudar a los demás, tener la mente en paz– son sorprendentemente fáciles de conseguir, asegura el autor. Pero, apunta, en muchos casos, nuestros mejores esfuerzos para conseguirlos se fundamentan en hábitos y conductas que no funcionan. En respuestas intuitivas difíciles de cambiar. Este libro intenta modificar nuestros automatismos mentales para retomar el control sobre nuestro comportamiento para que sirva a nuestros intereses, controlando impulsos y tentaciones. Y busca mejorar la capacidad para gestionar emociones difíciles y para responder productivamente en situaciones y conversaciones complicadas, relacionándonos mejor con los que nos rodean.

