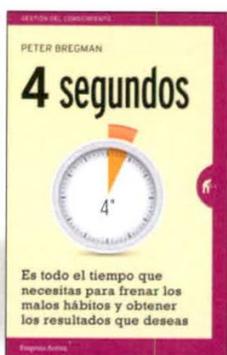


hacen entrar en círculos viciosos que frenan nuestra productividad. Con solo cuatro segundos podemos evitar reaccionar mal antes las circunstancias que se nos presentan. Bregman te ofrece estrategias contrainstitutivas pueden ayudarnos a vivir mejor y ser más productivos.



¿Cómo ser más efectivos?

4 SEGUNDOS. Peter Bregman. EMPRESA ACTIVA. 256 págs. 15 €.

A MENUDO NUESTRAS INTENCIONES, esfuerzos y propósitos son saboteados por malos hábitos, por pequeñas reacciones que nos impiden obtener lo que deseamos. El vertiginoso mundo en el que nos movemos no ayuda a mejorar el problema con las continuas presiones sobre nuestras actividades, que nos