



## DISPARADORES

**Marshall Goldsmith y Mark Reiter**

Traducción de Alfonso Bargaño

Empresa activa. Barcelona, 2016

250 páginas

Precio: **15 €**; e-book, **5,99 €**

¿Por qué nos cuesta tanto el cambio de conducta? ¿Cómo podemos motivarlo? Para responder a esas preguntas, el autor de este libro se centra en los disparadores que hay en nuestro entorno y que tienen una influencia profunda en nosotros. Los disparadores son las circunstancias que hacen que uno reaccione de determinada manera ante ciertos estímulos con los que se encuentra. Son internos o externos, conscientes o inconscientes, alentadores o desalentadores, beneficiosos o perjudiciales. Nuestras reacciones no se producen en el vacío sino que forman parte de un entorno. Cuando queremos modificar alguna conducta, necesitamos contar con los disparadores psicológicos adecuados. Que permitan cambiarla y luego sostenerla en el tiempo modificando nuestro entorno.