

## Disparadores

**Autor:** Marshall Goldsmith

**Editorial:** Empresa Activa

Este es un libro sobre el cambio conductual, pero ¿por qué nos cuesta tanto? ¿Cómo podemos motivarlo? ¿Cómo decidimos en qué debemos cambiar y cómo logramos que los demás lo perciban?

Para responder a estas y otras preguntas el autor se centra en los disparadores que hay en nuestro entorno. A su juicio, un disparador es cualquier estímulo que reconfigura nuestros pensamientos y acciones. Estos disparadores aparecen de forma súbita e inesperada, siendo el entorno el mecanismo disparador más potente y que no siempre nos beneficia. Y para ello el autor nos aporta herramientas útiles que pueden modificar nuestra conducta.

