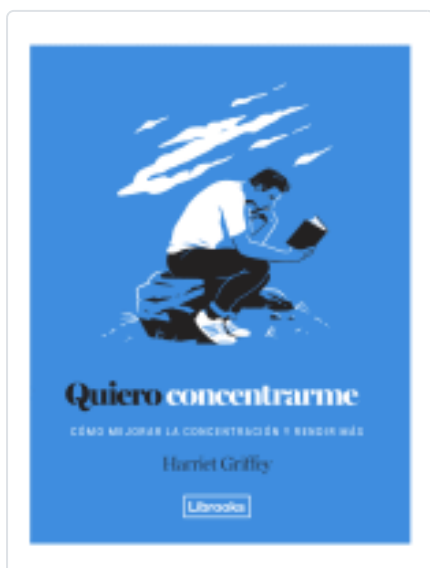


## QUIERO CONCENTRARME COMO MEJORAR LA CONCENTRA.Y RENDIR MAS



### GRIFFEY, HARRIET

#### SINOPSIS

No disperses tus capacidades;esfuérzate por concentrarlas. GOETHE Ser capaz de concentrarse es la clave para mejorar tu atención y lograr un mayor rendimiento. Pero, sumergidos en un entorno que nos obliga a estar siempre conectados, esto puede convertirse en un verdadero desafío. En Quiero concentrarme, Harriet Griffey analiza por qué es importante entrenar la capacidad de concentración y qué distracciones nos alejan de este objetivo. Además, ofrece información práctica, consejos e ideas para que puedas mantener a raya los pensamientos invasivos y recuperar el control de tu mente, de tu tiempo y de tu vida. Si quieres concentrarte mejor y beneficiarte de todos los aspectos positivos de este saludable hábito, Quiero concentrarme es tu libro. Aprende desde la primera página cómo focalizar tu atención y, así, aumentar tu motivación, reducir el estrés y mejorar tus relaciones. ...



Editorial	LIBROOKS BARCELONA (UDL)
Materia	AUTOAYUDA-NEW AGE
Colección	ECLECTICA
EAN	9788494957888
Status	Disponible
Páginas	144
Tamaño	128xx18 mm.
Peso	260
Precio (Imp. inc.)	14,00€
Fecha de lanzamiento	25/05/2019

#### Títulos relacionados



QUIERO ESTAR TRANQUILO  
COMO DEESTRESARSE  
GRIFFEY, HARRIET



QUIERO SER ORGANIZADO  
COMO PONER ORDEN EN TU  
VIDA  
GRIFFEY, HARRIET



QUIERO SER CREATIVO  
GRIFFEY, HARRIET