

PAUSA NO ERES UNA LISTA DE TAREAS PENDIENTES

POYNTON, ROBERT

SINOPSIS

Las máquinas están diseñadas para funcionar constantemente, las personas no. Hacemos frente a esta realidad con descansos de fin de semana, aplicaciones para meditar y vacaciones anuales, pero estos mecanismos tienen un impacto poco duradero. Para prosperar, necesitamos un enfoque más sostenible: desarrollar la capacidad para hacer pausas. Pausa analiza la importancia de esta idea sutil pero poderosa para la comunicación, la creatividad, las relaciones, así como para nuestro bienestar y salud mental. Con herramientas prácticas para ayudarnos a crear nuevos hábitos o tomar decisiones de estilo de vida más significativa. ...

Las máquinas están diseñadas para funcionar constantemente, las personas, no. Hacemos frente a esta realidad con descansos de fin de semana, aplicaciones para meditar y vacaciones anuales, pero estos mecanismos tienen un impacto poco duradero. Para prosperar, necesitamos un enfoque más sostenible: desarrollar la capacidad para hacer pausas.

Pausa analiza la importancia de esta idea sutil pero poderosa para la comunicación, la creatividad y las relaciones, así como para nuestro bienestar y salud mental. Con herramientas prácticas para ayudarnos a crear nuevos hábitos o tomar decisiones de estilo de vida más significativas, descubriremos formas de:

- Restablecernos y regenerarnos
- Profundizar en nuestro pensamiento y experiencias
- Recuperar el control de nuestro tiempo
- Reconectarnos con otras personas y con nosotros mismos

Desde hacer una respiración hasta tomarse un año sabático, una pausa puede ser muchas cosas. Y la buena noticia es que incluso una pequeña pausa de vez en cuando puede marcar una diferencia real y duradera.

La colección DO Books ofrece un enfoque innovador para la vida cotidiana y el desarrollo profesional. Está dirigida a emprendedores, creativos y cualquier persona que busque inspiración e innovación. Práctico, útil y alentador, cada libro ofrece una guía poderosa que se centra en el *hacer*, más que en aspectos teóricos, y nos motiva a producir un cambio positivo en el mundo.

KOAN

DO
Books Co



9788418223037

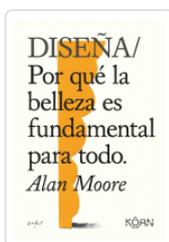


Editorial	EDICIONES KOAN (UDL)
Materia	ENSAYO
Colección	DO BOOKS
EAN	9788418223037
Status	Disponible
Páginas	144
Tamaño	120x178x130 mm.
Peso	145
Precio (Imp. inc.)	16,90€
Fecha de lanzamiento	03/07/2020

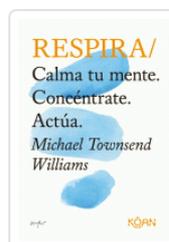
Títulos relacionados



STORYTELLING COMO CONTAR
TU HISTORIA PARA QUE EL
MUNDO QUIE
BUSTER, BOBETTE



DISEÑA POR QUE LA BELLEZA
ES FUNDAMENTAL PARA TODO
MOORE, ALAN



RESPIRA CALMA TU
MENTE, CONCENTRATE, ACTUA
TOWNSEND WILLIAMS, MICHAEL