

BESTSELLER INTERNACIONAL

MEL ROBBINS

EL PODER DE LOS

5 SEGUNDOS

SÉ VALIENTE EN EL DÍA
A DÍA Y TRANSFORMA TU VIDA

LIBROS CÚPULA

El poder de los 5 segundos

Mel Robbins

El libro que ya ha transformado las vidas de millones de lectores.

En *El Poder de los 5 segundos* descubrirás que son sólo cinco los segundos que necesitas para confiar, romper el hábito de la procrastinación y la duda, vencer el miedo, dejar de preocuparte y sentirte más feliz. La técnica de los 5 segundos es una solución simple y definitiva para el único problema al que todos nos enfrentamos: la dificultad para tomar decisiones.

Mel nos explica cómo hacerlo: en el momento en que aparece la duda ante una situación que requiere una toma de decisión hay que empezar a contar hacia atrás, del 5 al 1, como si de una cuenta atrás de un cohete se tratara. Al usar esta técnica, cambias de mentalidad, interrumpes tu hábito de pensar demasiado y despiertas tu córtex prefrontal, facilitando el cambio. La técnica actúa como un ritual que rompe los malos hábitos y desencadena un nuevo cambio de conducta positivo.

Fecha de publicación:

08/05/2018

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

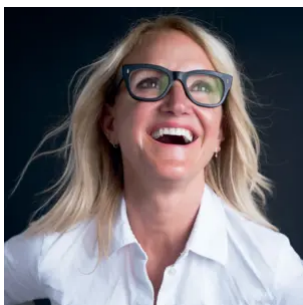
Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



Mel Robbins

Mel Robbins es una conocida comentarista de CNN, autora de artículos de opinión, colaboradora de la revista SUCCESS, y una de las más valoradas conferenciantes de Estados Unidos. Comenzó su carrera como abogada en la ciudad de Nueva York, gestiona varias empresas y ha presentado diversos programas de televisión y radio para las principales cadenas norteamericanas.