



*Cuaderno práctico de ejercicios
para evitar la
procrastinación*
IRENE BALLESTAR



Cuaderno práctico de ejercicios para evitar la procrastinación

Irene Ballestar

Un nuevo libro de la colección PsicoPrácticos con ejercicios muy sencillos para dejar de postergar aquellas actividades que tenemos que hacer.

Los cuadernos de ejercicios son una herramienta muy útil para aprender y fijar los conceptos y técnicas vinculados a temas de autoayuda y superación personal.

En este caso, *Cuadernos práctico de ejercicios para evitar la procrastinación* nos propone una serie de técnicas para dejar de postergar aquellas actividades que tenemos que hacer. Olvídate de acabarlo todo en el último momento y planifícate mejor para vivir con más tranquilidad.

¡Porque a veces un pequeño cambio conlleva a una vida mucho más placentera y feliz!

Fecha de publicación:
12/03/2019

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Irene Ballestar

Irene Ballestar (Lérida —en su pueblo, Fraga, no hay hospital—, 1988) nació para ser millonaria. Desafortunadamente, su destino se truncó cuando decidió estudiar Periodismo en la Universidad Autónoma de Barcelona y, para añadirle más diplomas y más drama a su vida, el Máster de Guion para Cine y TV del Taller de Guionistas en la Universidad de Barcelona. Como ningún productor de Hollywood quiso saber de ella (sigue sin entenderlo), buscó un plan B como redactora de contenidos. Su camino la ha llevado por una pequeña editorial de revistas y por varias empresas con nombres en inglés donde ha podido aprender de su *know-how*, hacer mucho *team building* y comer *doughnuts* de las máquinas de *vending*. Sigue escuchando ofertas para lo de Hollywood.