



Deja de perder el tiempo

Garland Coulson

Una guía completa, práctica e indispensable para el desarrollo personal y profesional.

Romper con el ciclo de la procrastinación no es fácil, a menos que sepas por qué lo haces y qué pasos dar para acabar con ella. *Deja de perder el tiempo* te mostrará el camino: es la guía completa, práctica y con instrucciones claras para acabar con la pérdida de tiempo y la tendencia a posponer las tareas y los deberes. Investigaciones de última hora que te ayudarán a entender las causas por las que aplazamos las cosas y a identificarte con tu estilo de procrastinación. Pasos estructurados y resolutivos que te ayudarán a convertirte en una persona más motivada y productiva, y conseguir que vivas sin más dilaciones.

Programa de 5 semanas—Tómate el tiempo que necesites para aprovechar al máximo tu motivación, conseguir objetivos ambiciosos y aprender hábitos productivos.

Acciones efectivas—Actividades prácticas y técnicas demostradas para conseguir resultados eficaces.

Instructivo y alentador—Con gran cantidad de actividades y ejercicios acompañados de una saludable dosis de animación.

Fecha de publicación:
19/05/2020

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

Garland Coulson

Garland Coulson, conocido como Capitán Tiempo, es un popular conferenciante que imparte enseñanzas sobre productividad y gestión del tiempo desde hace más de veinte años. Un sencillo regalo que le hizo hace treinta años su jefe, consistente en una agenda personal con organizador, fue el punto de arranque de una búsqueda por dominar la productividad que iba a ocuparle toda la vida.