

El método de las 12 monotareas

Thatcher Wine

Di adiós al *multitasking* con el método definitivo. Recupera tu atención, tu productividad y tu felicidad haciendo solo una cosa a la vez

La investigación en neurología concluye que existe un cuello de botella en nuestra función cognitiva: cuando hacemos más de una cosa a la vez, nos volvemos menos eficientes y más propensos a cometer errores. Nuestros sistemas se sobrecargan y se bloquean. De hecho, estamos programados para hacer monotareas, es decir, para concentrarnos en una sola tarea a la vez. Cuando hacemos las cosas con toda nuestra atención, sintonizando completamente nuestros cuerpos y nuestros cerebros en una sola actividad —como leer un libro, hablar con alguien o prestar atención a nuestro entorno mientras damos un paseo— pueden ocurrir cosas sorprendentes.

Basándose en las últimas investigaciones en psicología, neurociencia y mindfulness, *El método de las 12 monotareas* desglosa doce actividades cotidianas para fortalecer nuestro músculo de la «monotarea», de modo que podamos reconstruir y ampliar nuestra capacidad de atención. Cuando nos centramos en lo que estamos haciendo, dónde estamos y con quién estamos, podemos redescubrir nuestra capacidad de disfrutar de la vida, conectar con los demás y tener éxito en todo lo que hacemos. Y, al final, nos hace más felices, más productivos y más presentes en todos los aspectos de nuestra vida.

Fecha de publicación:
12/01/2022

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Telefóno: 934928895

Email: etorras@planeta.es

Thatcher Wine

Thatcher Wine es un empresario de éxito, un padre dedicado y un superviviente de cáncer. Es el fundador y director general de Juniper Books, una empresa especializada en bibliotecas personalizadas y en el diseño de conjuntos de libros de edición especial. Juniper Books tiene un alcance global con clientes en 60 países y un gran número de seguidores en Instagram.

El trabajo de Thatcher ha aparecido en el New York Times, The Wall Street Journal, Architectural Digest, Elle Decor, New York Magazine, en CBS Sunday Morning y en numerosos otros medios de comunicación.