

image not found or type unknown



Las ventajas de mandarlo todo a la mierda

Sarah Knight

Fecha de publicación:

13/03/2024

EL MÉTODO DEFINITIVO PARA PRIORIZARTE DE UNA VEZ POR TODAS.

Sello Editorial:

Temas de Hoy

EL MÉTODO DEFINITIVO PARA PRIORIZARTE DE UNA VEZ POR TODAS.

Contacto de prensa

Nombre: Elia Crego

Email:

elia.crego@planeta.es

¿Cuánto mejoraría tu vida si pudieras decir que no a las cosas que te dan igual y decir que sí a las que de verdad te importan?

La incorregible autora Sarah Knight presenta su método #NoMeArrepiento, con el que te enseña a valorar tu preciado tiempo y a evitar todas esas situaciones odiosas que te lo roban: horas extra en el trabajo, cuidar de un bebé ajeno, ir a una cena/boda/bautizo por compromiso o participar en la enésima videollamada.

El libro incluye un cuaderno de ejercicios para poner en práctica sus enseñanzas. Un método sumamente efectivo que puedes aplicar de inmediato para resolver tus problemas. Con él aprenderás:

- A clasificar todos tus asuntos para identificar lo que realmente odias.
- A determinar si debes mandar algo a la mierda dependiendo de cómo te hace sentir.
- A no preocuparte por lo que los demás piensen (un clásico del autosabotaje).
- Las claves para poner límites sin joder a los demás.

Este método te brindará la oportunidad de invertir tu tiempo, tu energía y tu dinero en las cosas que realmente importan. Así que, ¿a qué esperas? Déjate de chorradas y empieza a vivir la mejor vida posible a partir de hoy mismo.

image not found or type unknown



Sarah Knight

Sarah Knight fue editora durante quince años en Nueva York antes de tomar la aterradora decisión de dejar su carrera en busca de más sol, menos estrés y una dosis diaria de cócteles, y establecerse en República Dominicana. Sus libros han sido *bestsellers* internacionales. Como mucha gente, antes Sarah también sufría por culpa de la ansiedad y el perfeccionismo. Ahora, con sus libros, nos ayuda a empezar a vivir nuestra vida de la forma que verdaderamente queremos hacerlo.