

image not found or type unknown



Concéntrate

Harriet Griffey

Fecha de publicación:

18/01/2011

Adquiere hábitos duraderos de concentración

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Adquiere hábitos duraderos de concentración

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email:

lfernandez@planeta.es

La capacidad de concentración tiene un fuerte impacto en nuestra vida, ya que influye en nuestro comportamiento y nuestras decisiones personales y profesionales. Nacemos con dicha capacidad, pero con el ritmo de vida actual concentrarse parece más difícil que nunca y acabamos consiguiendo menos en vez de más.

Harriet Griffey, escritora, periodista y *coach* de rendimiento, analiza en este libro los estudios científicos más recientes y pasa revista a los elementos que impiden la concentración y las estrategias necesarias para recuperar esta habilidad.

DESCUBRA:

Nombre: INTERNACIONAL
Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

- Qué impide la concentración y qué técnicas y estrategias puede emplear para aumentar su productividad.

- Cómo funciona el cerebro y cómo recuperar la concentración y establecer un orden de prioridades.

- Cómo ayudar a sus hijos a concentrarse mejor y adquirir hábitos duraderos de concentración.

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL
Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Harriet Griffey

Harriet Griffey es periodista, escritora y autora de más de veinte libros, la mayoría centrados en la salud y el bienestar. En un principio se formó y trabajó como enfermera acreditada, antes de dedicarse a la industria editorial y a la escritura.