

# Frenar els mals hàbits i prendre decisions urgents

## 4 SEGUNDOS

Peter Bregman

EMPRESA ACTIVA

15 €

Sovint les nostres millors intencions i tot el nostre esforç i bons propòsits són sabotejats per petits i mals hàbits, per petites reaccions que l'únic que aconseguen és frenar-nos en el nostre camí cap a obtenir el que desitgem.

El vertiginós món en què ens movem no ajuda a millorar el problema amb les contínues pressions sobre les nostres activitats que causen que entrem en cercles viciosos que frenen la nostra productivitat.

*4 segundos*, de 254 pàgines, és la resposta que Peter Breg-

man brinda a aquest problema. Amb només una pausa de quatre segons podem evitar reaccionar malament davant de les circumstàncies que se'ns presenten.

Amb anècdotes de tots tipus, Bregman mostra com la nostra tendència natural a reaccionar de determinada manera ens pot jugar males passades i com algunes estratègies contraintuïtives poden ajudar-nos a viure millor i ser més productius.

Seth Godin, autor d'*El marketing del permiso*, explica sobre *4 segundos*: "Aquest llibre no té preu, és un llibre que pot canviar la teva carrera, el teu matrimoni, la teva vida. Espero que



tots el puguin llegir.”

Heidi Grant, directora associada del Centre de Ciència de la Motivació de la Columbia Business School, en diu: “Com sempre, les idees de Peter Bregman són sorprenents, totalment pràctiques i tenen la capacitat de canviar vides. Les seves estratègies poden ser utilitzades cada dia i li prendran molt poc temps. Cal llegir-lo.”