



## Una cosa a la vez

**Autora:** Devora Zack

**Editorial:** Empresa Activa

Todos estamos sobrepasados de tareas a realizar y solemos recurrir a intentar hacerlas todas a la vez. La autora presenta una metodología y unas herramientas polivalentes para devolver la atención hacia lo que más

importa. De tal manera que el lector aprenderá a controlar su mente y su entorno de todas las molestas distracciones y adquirirá conocimientos que le permitirán terminar todo lo que comience. Las afirmaciones contenidas en el libro están respaldadas por una combinación de investigaciones de la neurociencia realizadas en todo el mundo y de diversos estudios interdisciplinarios. Nos enseñará a ser más productivos y nos recuerda la importancia de vivir el momento.