

La guia per guanyar efectivitat a la feina

MINDFULNESS EFICAZ

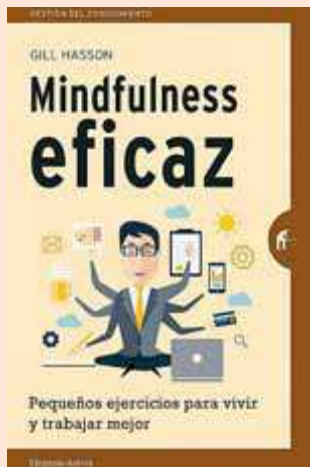
Gill Hasson

EMPRESA ACTIVA

12,50 €

Amb aquesta guia s'aconseguirà viure i treballar millor fent uns petits exercicis. Vivim en un món accelerat i estressant que ens inunda d'informació quan estem treballant, amb correus electrònics, reunions, trucades i moltes interrupcions. En paral·lel, la vida familiar també pot ser frenètica i estressant mentre fem malabarismes per compaginar-la amb la feina. Aquestes circumstàncies ens poden fer sentir frustrats i nerviosos. Com pot ajudar-nos el *mindfulness*?

Mindfulness significa ser conscient del moment present de manera contínua, sense jutjar-lo. El llibre ens



ajudarà a aclarir els nostres objectius, a millorar les nostres habilitats per relacionar-nos amb les demandes i a deslliurar-nos de pensaments i de patrons mentals negatius.