

► **DISPARADORES**

CÓMO CAMBIAR TU CONDUCTA
PARA SER LA PERSONA QUE
QUIERES SER

AUTOR: Marshall Goldsmith y Mark Reiter
EDITORIAL: Empresa Activa

Según los autores, un disparador es cualquier estímulo que reconfigura nuestros pensamientos y acciones. Estos disparadores aparecen de forma súbita e inesperada, siendo el entorno el mecanismo disparador más potente, y que no siempre nos beneficia. Una observación aguda del mismo puede aumentar espectacularmente nuestra motivación, capacidad y comprensión del proceso de cambio, pero también la confianza de que realmente podemos llevarlo a cabo.

