

4 segundos es todo el tiempo que se necesita para frenar los malos hábitos y obtener los resultados deseados

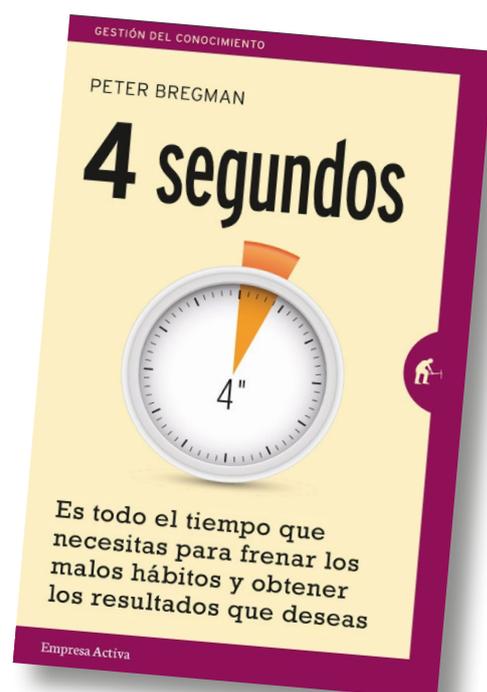
Estrategias para ser más efectivo

A veces nuestras acciones van en contra de los propósitos que buscamos o nos sabotamos a nosotros mismos empeorando las situaciones. Sin embargo los objetivos básicos que todos queremos, como el éxito profesional o las relaciones satisfactorias, son sorprendentemente fáciles de conseguir. Pero en muchas ocasiones, nuestros mejores esfuerzos para lograrlos se fundamentan en hábitos y conductas que no funcionan. La buena noticia es que solucionar este problema no es difícil. Tan solo necesitamos cuatro segundos; este es el tiempo que se requiere para respirar hondo y darnos cuenta de dónde nos estamos equivocando para cambiar un poco de dirección.

4 segundos nos sugiere una serie de consejos y alternativas fáciles de poner en práctica que nos evitarán tomar decisiones viscerales. Se trata de sencillas formas de pensar, hablar y actuar de manera estratégica y consciente, para concentrarnos en los objetivos importantes, con el fin de sacar el máximo partido a los esfuerzos realizados.

El libro consta de tres partes. En la primera, el lector aprenderá a controlar sus impulsos y tentaciones para intentar ser más calmado y tranquilo. Los consejos de la segunda parte nos ayudarán a relacionarnos mejor con las personas, para por último aprender a trabajar y liderar con responsabilidad y así obtener los mejores resultados.

Con anécdotas de todo tipo, **Peter Bregman** muestra cómo nuestra tendencia natural a reaccionar de determinada forma nos puede jugar malas pasadas y cómo algunas estrategias contraintuitivas pueden ayudarnos a vivir mejor y ser más productivos. Sin duda, una lectura útil y refrescante.



© Stacy Bass

Peter Bregman

Es un consultor empresarial y conferenciante. Ha escrito anteriormente dos exitosos libros *18 minutos* y *Point B*. Escribe regularmente para Harvard Business Review, Forbes, Fast Company y es un comentarista en FOX Business News

4 SEGUNDOS

Peter Bregman

Sello: EMPRESA ACTIVA

Colección: Gestión del conocimiento

P.V.P.: 15 € • 256 páginas

Lanzamiento: Noviembre de 2015



Empresa Activa

www.empresaactiva.com