

QUIERO CONCENTRARME

CÓMO MEJORAR LA CONCENTRACIÓN Y RENDIR MÁS



Autor: Harriet Griffey

Páginas: 144

Formato: 12,8 x 15,6 cm

Encuadernación: tapa dura

Idioma: castellano

Referencia: L96

ISBN: 978-84-949578-8-8

PVP: 14 €

Fecha de publicación: mayo 2019

Colección:

Ecléctica

Librooks

¡El manual que revela los secretos de la concentración! Aprende cómo focalizar tu atención y, así, aumentar tu motivación, reducir el estrés y mejorar tus relaciones.

QUIERO CONCENTRARME

No disperses tus capacidades; esfuérzate por concentrarlas.
GOETHE

Ser capaz de concentrarse es la clave para mejorar tu atención y lograr un mayor rendimiento. Pero, sumergidos en un entorno que nos obliga a estar siempre conectados, esto puede convertirse en un verdadero desafío.

En *Quiero concentrarme*, Harriet Griffey analiza por qué es importante entrenar la capacidad de concentración y qué distracciones nos alejan de este objetivo. Además, ofrece información práctica, consejos e ideas para que puedas mantener a raya los pensamientos invasivos y recuperar el control de tu mente, de tu tiempo y de tu vida.

Si quieres concentrarte mejor y beneficiarte de todos los aspectos positivos de este saludable hábito, *Quiero concentrarme* es tu libro. Aprende desde la primera página cómo

focalizar tu atención y, así, aumentar tu motivación, reducir el estrés y mejorar tus relaciones.

HARRIET GRIFFEY

Harriet Griffey es periodista, escritora y autora de numerosos libros centrados en la salud. Ha publicado con Librooks los títulos *Quiero estar tranquilo*, *Quiero ser organizado*, *Quiero ser creativo*, *Quiero tener confianza* y *Quiero dormir*. También es autora de *Concéntrate: lo último para no perder el tiempo en el trabajo, los estudios y la vida personal* (Ediciones Temas de Hoy, 2011), *Duerme bien esta noche* (Aboitiz-Dalmau, 2005) y *El placer de la siesta* (Alhambra, 2006). Asimismo, escribe habitualmente sobre salud y otros temas en la prensa británica. Su primera formación fue la de enfermera, y es también orientadora acreditada en Youth at Risk (www.youthatrisk.org.uk), una asociación benéfica de ayuda a los jóvenes.

Librooks

LIBROOKS BARCELONA S.L.L.

Riego 13 - 08014 Barcelona

T +34 930 110 110

www.librooks.es