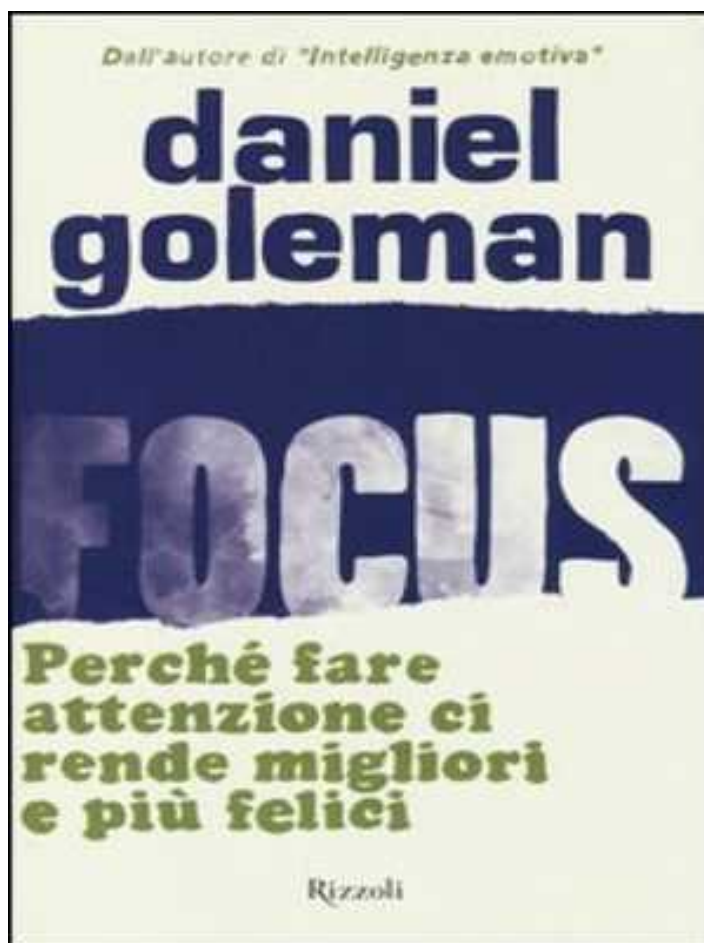


Tags: Focus. Perché fare attenzione ci rende migliori e più felici libro pdf download, Focus. Perché fare attenzione ci rende migliori e più felici scaricare gratis, Focus. Perché fare attenzione ci rende migliori e più felici epub italiano, Focus. Perché fare attenzione ci rende migliori e più felici torrent, Focus. Perché fare attenzione ci rende migliori e più felici leggere online gratis PDF

Focus. Perché fare attenzione ci rende migliori e più felici PDF

Daniel Goleman



Questo è solo un estratto dal libro di Focus. Perché fare attenzione ci rende migliori e più felici. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Daniel Goleman
ISBN-10: 9788817067515
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2705 KB

DESCRIZIONE

L'attenzione è una risorsa mentale sottile, sfuggente, invisibile quasi, e per questo generalmente poco considerata. Eppure riveste un'importanza enorme rispetto al modo in cui affrontiamo la vita, ci mette in connessione con il mondo, plasmando e definendo la nostra esperienza: i suoi effetti, come hanno spiegato in questi ultimi anni le neuroscienze, si fanno sentire nella maggior parte delle cose che facciamo. Dall'autoconsapevolezza, fondamento della gestione del proprio sé, all'empatia, radice della competenza nelle relazioni con gli altri, gli ambiti in cui occorre sapersi muovere sono molti: soprattutto oggi, assediati come siamo da una marea di dati che ci spinge a ricorrere quotidianamente a scorciatoie prive di metodo. Gli ambienti in cui viviamo, pieni di tensioni, tentazioni e obiettivi contesi, tendono a confonderci, e la nostra capacità d'attenzione è fondamentale per trovare un'armonia che lasci spazio sia alla felicità sia alla produttività. "Il funzionamento dell'attenzione è in gran parte assimilabile a quello di un muscolo: se la usiamo poco si infiacchisce, mentre se la facciamo lavorare bene acquista vigore" spiega Goleman in questo nuovo studio, mostrandoci i benefici che possiamo ricavare dal suo rafforzamento e i modi in cui possiamo raggiungere questo obiettivo. E lo fa senza mai dimenticare l'altra faccia della medaglia: la creatività, il massimo punto di equilibrio tra concentrazione e distrazione, attenzione selettiva e aperta.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Libro: Focus di Al Ries. Il futuro della tua azienda dipende dalla focalizzazione.

Focus. Perché fare attenzione ci rende migliori e più felici è un libro di Daniel Goleman pubblicato da Rizzoli nella collana Saggi stranieri: acquista su IBS a 9 ...

... felici». Esce il nuovo libro "Focus" ... Fare attenzione rende migliori e più felici» è ... fare attenzione a che la tecnologia non ci ...

FOCUS. PERCHÉ FARE ATTENZIONE CI RENDE MIGLIORI E PIÙ FELICI

[Leggi di più ...](#)