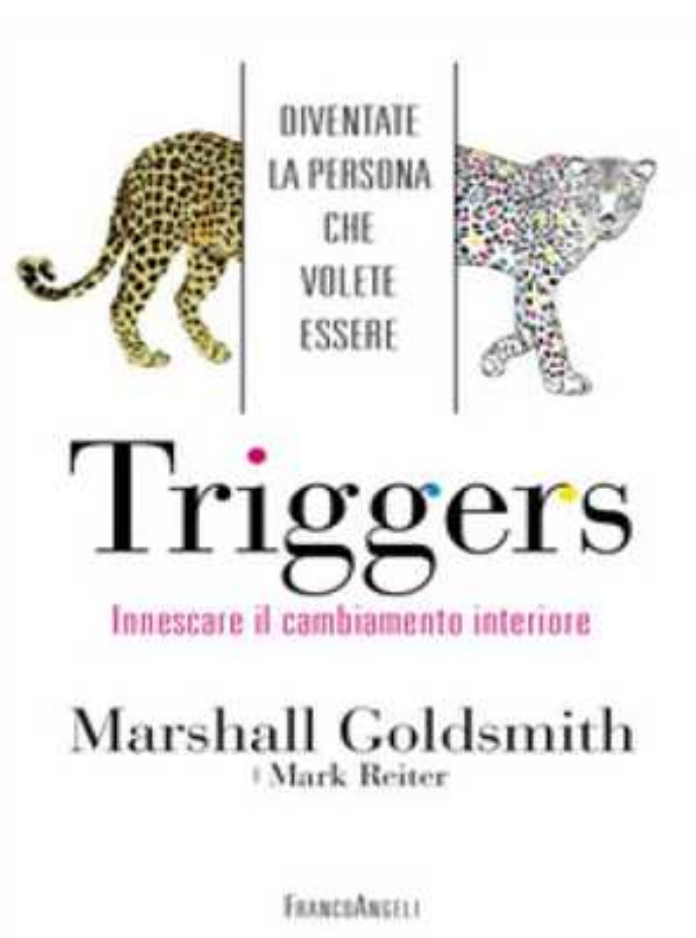


**Triggers. Innescare il cambiamento interiore. Diventate la persona che volete essere PDF**

**Marshall Goldsmith**



*Questo è solo un estratto dal libro di Triggers. Innescare il cambiamento interiore. Diventate la persona che volete essere. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Marshall Goldsmith  
ISBN-10: 9788891741363  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 1685 KB

**DESCRIZIONE**

Come spiega il coach Marshall Goldsmith, le nostre reazioni non nascono dal nulla, ma sono il risultato di specifici meccanismi di attivazione presenti nel nostro ambiente e di cui non ci rendiamo conto. Tali meccanismi svolgono un'azione costante e inarrestabile. In tante altre situazioni l'ambiente sembra davvero essere al di fuori del nostro controllo. In realtà, non è affatto così, poiché, sostiene Goldsmith, abbiamo sempre la possibilità di scegliere come rispondere. "Triggers" ci spiega come gestire i meccanismi di attivazione presenti nella nostra vita per realizzare un cambiamento profondo e duraturo. Cambiare abitudini, si sa, è molto difficile. Sapere che cosa fare non significa infatti essere automaticamente in grado di farlo. A causa dell'influenza che l'ambiente esercita su di noi, siamo infatti bravissimi a pianificare, ma molto meno bravi ad agire. Ci dimentichiamo così dei nostri buoni propositi, ci stanchiamo con estrema facilità; il nostro livello di autodisciplina diminuisce a quel punto inesorabilmente. Goldsmith ci offre una soluzione semplice per non cadere vittime di questa spirale: un processo di auto-monitoraggio quotidiano centrato su quelle che l'autore definisce "domande attive", cioè domande che misurano il nostro impegno, non i risultati ottenuti. Il libro di Goldsmith può essere letto come un manuale in grado di mostrare come ottenere un cambiamento positivo nella nostra vita e diventare le persone che desideriamo essere.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

triggers\_innescare\_il\_cambiamento\_interiore\_diventate\_la\_persona\_che\_volete\_essere\_innescare\_il\_cambiamento\_interiore\_diventate\_la\_persona\_che\_volete\_essere.pdf

Triggers. Innescare il cambiamento interiore. ... FRANCESI ANCORA UNO SFORZO SE VOLETE ESSERE ... INNESCARE IL CAMBIAMENTO INTER  
DIVENTATE LA PERSONA CHE ...

Triggers. Innescare il cambiamento interiore. Diventate la persona che volete essere Di Marshall Goldsmith - Mark Reiter Franco Angeli . Compra il libro. Contagioso.

**TRIGGERS. INNESCARE IL CAMBIAMENTO INTERIORE. DIVENTATE LA PERSONA CHE VOLETE ESSERE**

[Leggi di più...](#)