

La regola dei 5 secondi PDF

Mel Robbins



Questo è solo un estratto dal libro di La regola dei 5 secondi. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Mel Robbins
ISBN-10: 9788820064761
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2902 KB

DESCRIZIONE

Bastano solo 5 secondi per cambiare vita: sembra una magia, ma invece è scienza. Usato da oltre 100.000 persone in tutto il mondo, il metodo di Mel Robbins funziona in tutti i settori della vita personale e professionale con risultati immediati e duraturi. Avallata da recenti studi delle neuroscienze e potenziata dalle più moderne strategie di miglioramento personale, la "Regola dei 5 secondi" ha il potere di «sbloccare» la mente nei momenti di dubbio, incertezza, ansia, paura e di spingerci ad agire, facendo la cosa giusta in ogni situazione. Cambiare il lavoro che non ci soddisfa, perdere dieci chili, smettere di fumare, dare l'esame più difficile, chiedere un aumento al proprio capo, avvicinare una persona che troviamo attraente sono solo alcuni degli obiettivi che migliaia di persone hanno raggiunto dopo aver seguito le indicazioni dell'autrice. La regola fa decidere al nostro intuito, a quella saggezza interiore che sa fare le scelte migliori, ci rende più attivi, produttivi, coraggiosi, sicuri di noi stessi e delle nostre capacità. Liberi dalle abitudini e dai condizionamenti, possiamo così trasformare la nostra vita e realizzare quello che abbiamo sempre sognato.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Ciao lettori! Eccomi con un libro mooolto interessante che potrà spronarvi a migliorarvi e a fare i cambiamenti (positivi) che desiderate mettere in atto ...

Collegamenti esterni. La regola dei 5 secondi funziona?, su Il Post, 16 marzo 2014. (EN) Harold McGee, The Five-Second Rule Explored, or How Dirty Is That Bologna ...

La 'regola dei 5 secondi'? Non importa quanto siate veloci a raccogliere il cibo caduto a terra, i batteri riusciranno comunque a contaminarlo!

LA REGOLA DEI 5 SECONDI

[Leggi di più ...](#)