

## ¡Lo haré mañana!

Cómo dejar de Procrastinar

Domínguez-Cagnon, Helena; Farré, Josep M<sup>a</sup>

Editorial: Ilus Books

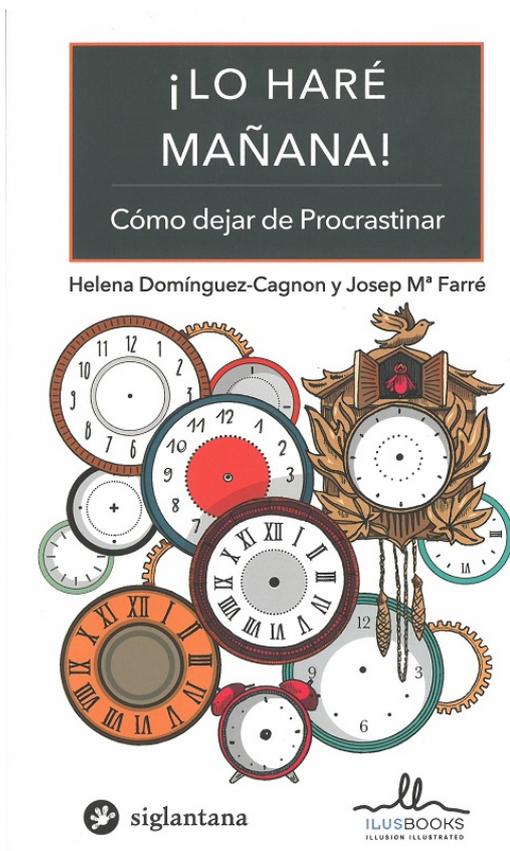
ISBN: 9788416574612

Páginas: 192

Dimensiones: 15 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,95 €



### SINOPSIS

Procrastinar es dejar para mañana lo que conviene hacer hoy. Diferir o aplazar tareas o decisiones, que se deben realizar en el momento actual, a pesar de ser conscientes de las consecuencias negativas que comporta. Y hacerlo crónicamente, por sistema.

¿Por qué nos autosaboteamos, posponemos tareas que son esenciales y caemos en los brazos de la procrastinación?

"Luego", "Otro día" o "después" son los adverbios que nos hacen prisioneros del mañana y afectan nuestro bienestar. Atrapados en el tiempo, la procrastinación nos lo roba y nos arrastra a un vínculo vicioso que, al principio, alivia, pero que termina por estresarnos.

Reconozca las diversas caras de la procrastinación: los retrasos de los estudiantes, las variadas facetas con que se presenta en el contexto laboral o los peligros de aplazar las decisiones en cuestiones de salud. Y descubra si es una manera de ser o un hábito aprendido.

Plántele cara y diga adiós a la procrastinación. Le enseñamos las estrategias más eficaces para entrar en la rueda del cambio y adueñarse otra vez de su tiempo.