

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título:

Autor:

Precio: \$280.00

Editorial:

Año: 2003

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788449314247

En el trabajo y en la vida social, en la calle e incluso en nuestro hogar... En la actualidad el miedo forma parte de nuestra vida diaria. Puede hacer que nuestro rendimiento disminuya en situaciones de presión. O al contrario, paralizarnos con un ataque de pánico, provocando una impotencia absoluta. Y no tiene por qué ser así. En el presente libro, Michael Clarkson nos transmite sus conocimientos sobre el miedo--desde sus orígenes prehistóricos a sus numerosas encarnaciones modernas-- y nos ofrece fórmulas efectivas para transformar ese miedo en fuerza.

A través de los comentarios de hombres y mujeres que han aprendido a conquistar el miedo y trabajar bajo presión, y con un lenguaje claro y conciso, Clarkson explora los componentes físicos y psicológicos que condicionan nuestra reacción frente al miedo. Y afirma que, si se manejan correctamente, estos elementos pueden ser beneficiosos, proporcionándonos, en lugar de miedo, capacidad y coraje.