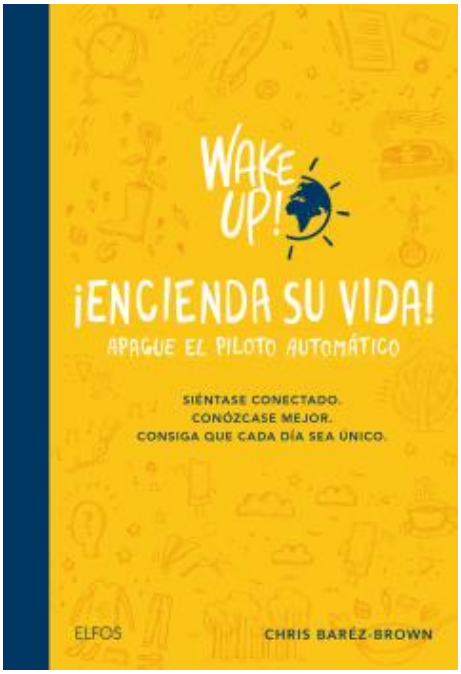

Chris, Bárez-Brown

Wake up! Encienda su vida. Apague el piloto automático

Autor: Chris, Bárez-Brown

Blume
ISBN: 978-84-16965-06-9 / Rústica / 304pp | 140 x 200 cm
Precio: $ 15.600,00

Dado que tenemos tendencia a vivir a base de hábitos, con rutinas integradas, la mayoría de lo que hacemos son cosas que ya hemos hecho. Así, el piloto automático se convierte en el modo de existencia por defecto. Si fuésemos jugadores de tenis, estaría muy bien, pero la mayoría de nosotros no nos pasamos la vida en una pista de tenis; la vida es más compleja que eso. Por tanto, tenemos que mejorar el equilibrio entre los sistemas de nuestro cerebro. Resulta imposible cuantifi car cuál sería el equilibrio perfecto o las capacidades de la mente consciente para tomar las riendas de más actividades. No obstante, la mayoría de nosotros sabemos por instinto que si conseguimos estar un poco más despiertos y liberarnos del piloto automático cada día, viviremos de manera muy distinta.

Dado que tenemos tendencia a vivir a base de hábitos, con rutinas integradas, la mayoría de lo que hacemos son cosas que ya hemos hecho. Así, el piloto automático se convierte en el modo de existencia por defecto. Si fuésemos jugadores de tenis, estaría muy bien, pero la mayoría de nosotros no nos pasamos la vida en una pista de tenis; la vida es más compleja que eso. Por tanto, tenemos que mejorar el equilibrio entre los sistemas de nuestro cerebro. Resulta imposible cuantifi car cuál sería el equilibrio perfecto o las capacidades de la mente consciente para tomar las riendas de más actividades. No obstante, la mayoría de nosotros sabemos por instinto que si conseguimos estar un poco más despiertos y liberarnos del piloto automático cada día, viviremos de manera muy distinta.