



riverside  
agency

## Pausa

Autor: Robert, Poynton

### Do Books

Gestión del tiempo

Koan

ISBN: 978-84-18223-03-7 / Rústica / 144pp | 120 x 178 cm

Precio: \$ 30.900,00

Las máquinas están diseñadas para funcionar constantemente, las personas no. Hacemos frente a esta realidad con descansos de fin de semana, aplicaciones para meditar y vacaciones anuales, pero estos mecanismos tienen un impacto poco duradero. Para prosperar, necesitamos un enfoque más sostenible: desarrollar la capacidad para hacer pausas. Pausa analiza la importancia de esta idea sutil pero poderosa para la comunicación, la creatividad, las relaciones, así como para nuestro bienestar y salud mental. Con herramientas prácticas para ayudarnos a crear nuevos hábitos o tomar decisiones de estilo de vida más significativa.

Las máquinas están diseñadas para funcionar constantemente, las personas no. Hacemos frente a esta realidad con descansos de fin de semana, aplicaciones para meditar y vacaciones anuales, pero estos mecanismos tienen un impacto poco duradero.



### Robert, Poynton

Vive en una casa que funciona con energía solar a las afueras del pequeño pueblo de Arenas de San Pedro, en la España rural. Para contrastar, también pasa una cantidad significativa de tiempo en Oxford, donde es miembro asociado de la Escuela de Negocios Saïd de la Universidad de Oxford. Su trabajo allí no es académico, sino práctico: diseña y dirige programas de educación ejecutiva, ayudando a altos directivos a comprender y trabajar con cambios complejos desde un enfoque lúdico, desarrollado a partir del teatro de improvisación. Muchos de sus amigos consideran toda su carrera como una larga pausa. También es autor de Do Improvise (Do Books, 2013).