



Livre

**Auteur(s)** : Goleman, Daniel (Auteur) ; Muchnick, Anatole (Traducteur)  
**Titre(s)** : Attentif, concentré et libre : concentration, pleine conscience : les clés de la réussite / Daniel Goleman ; trad. de l'américain par Anatole Muchnick.

**Editeur(s)** : Paris : Pocket, 2015.

**Collection(s)** : (Pocket.. Evolution).

**Résumé** : Stressés, soumis à un déluge continu d'informations, nous n'arrivons plus à nous concentrer. Or les plus récentes recherches sur le cerveau prouvent qu'il est indispensable de pouvoir se focaliser (sur soi, sur les autres et sur le monde) pour être plus efficace, mais aussi plus heureux. Dans cet ouvrage révolutionnaire, Daniel Goleman montre comment entraîner son cerveau à demeurer attentif, de la même façon qu'on entretient ses muscles par une gymnastique adéquate. La clé la plus inattendue, et pourtant décisive, du succès.

**Sujet(s)** : Intelligence Emotions

**Indice(s)** : 152.4

**Collation** : 421 p.. 24 cm



#### Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Chatenois	Adultes	documentaire	En rayon	152.4 GOL		088120002275 95