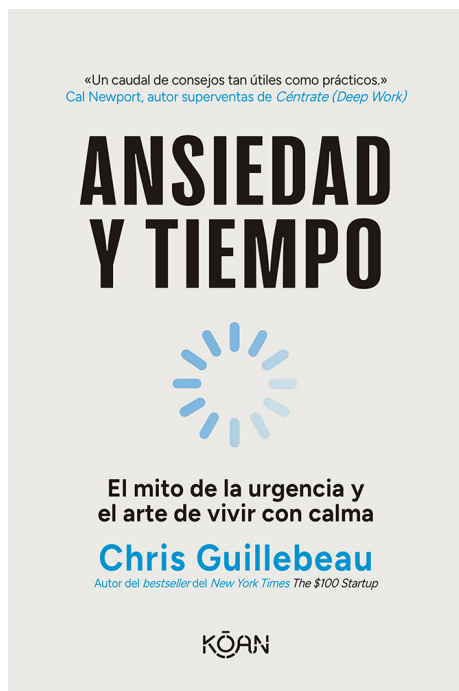


Chris, Guillebeau

Chris Guillebeau es autor de varios bestsellers del New York Times, entre ellos The \$100 Startup, con más de un millón de ejemplares vendidos en todo el mundo. También ha publicado Side Hustle y The Happiness of Pursuit. Durante más de una década se ha dedicado a investigar cómo las personas pueden diseñar vidas con mayor libertad, propósito y creatividad. Viajero incansable, completó la vuelta al mundo visitando los 193 países antes de cumplir los treinta y cinco años. Conferenciante internacional y referente en innovación personal, sus libros han sido traducidos a numerosos idiomas e inspiran a lectores de todo el planeta a repensar su relación con el trabajo, el tiempo y el sentido de la vida. Traducido ya a numerosas lenguas, este libro se perfila como una referencia mundial sobre la ansiedad del tiempo y cómo liberarnos de ella. Más información en chrisguillebeau.com.

riverside
agency

Ansiedad y tiempo

Autor: Chris, Guillebeau

Koan

ISBN: 978-84-10-35829-4 / Rústica / 320pp | 210 x 140 cm

Precio: \$ 41.500,00

«Un caudal de consejos tan útiles como prácticos. » Cal Newport, autor de Céntrate (Deep Work) ¿Sientes que nunca tienes suficiente tiempo? ¿Que siempre corres detrás de una agenda imposible? Ansiedad y tiempo es una guía práctica y liberadora para quienes buscan bienestar emocional, equilibrio entre trabajo y vida personal, y una forma más humana de organizar su tiempo. Más que un aliado, el tiempo se ha convertido en una prisión invisible: la trampa perfecta de nuestra época. Agendas desbordadas, notificaciones constantes, la sensación de que siempre llegamos tarde o hacemos menos de lo que deberíamos. Esa presión —la ansiedad por el tiempo— nos acompaña a diario. Chris Guillebeau nos invita a desmontar la ilusión de urgencia y a liberarnos de la culpa de no hacer lo suficiente. Con una mirada lúcida y cercana, combina investigación, experiencias personales y propuestas sencillas para la vida diaria que nos ayudan a dejar atrás el vértigo cotidiano, con su hacer compulsivo, y habitar plenamente el presente. Ansiedad y tiempo no es un libro más de productividad, sino una guía distinta: una invitación a reconciliarnos con el reloj y recuperar el arte de vivir con calma, presencia y propósito. La crítica ha dicho... «Un caudal de consejos tan útiles como prácticos, que ayudan a liberarse de la ansiedad por el tiempo y a vivir con propósito.» Cal Newport, autor de Céntrate (Deep Work) «¡Por fin! Un libro sobre el tiempo que no solo ayuda a organizar el día, sino a disfrutarlo.» Chris Bailey, autor de Hyperfocus «Una lectura imprescindible. Con su equilibrio entre sabiduría práctica y anécdotas cercanas, Guillebeau aborda la lucha universal de sentir que el tiempo se nos escapa.» Matt Abrahams, autor de Piensa rápido, habla mejor «Chris Guillebeau desmonta el mito de la urgencia y ofrece un enfoque profundamente humano para recuperar nuestro tiempo. Un libro reflexivo, práctico y cercano, que nos recuerda que no se trata de hacer más, sino de vivir mejor.» Nir Eyal, autor de Indistraíble «Una guía honesta y práctica para quienes se sienten abrumados por el tiempo. Con rigor y cercanía, combina investigación, experiencia personal y estrategias claras para pasar de la ansiedad a una vida con propósito.» Ben Meer, fundador de

«System Sunday» «Chris Guillebeau desmonta el mito de la urgencia y ofrece un enfoque profundamente humano para recuperar nuestro tiempo. Un libro reflexivo, práctico y cercano, que nos recuerda que no se trata de hacer más, sino de vivir mejor.» Nir Eyal, autor de Indistraíble «Nuestro vínculo con el tiempo define gran parte de la vida. Chris Guillebeau lo explora con lucidez y ofrece pasos concretos para superar el agobio cotidiano. Un libro valioso y lleno de claridad.» Gretchen Rubin, autora de Objetivo: felicidad y Vivir con los cinco sentidos

Más que un aliado, el tiempo se ha convertido en una prisión invisible: la trampa perfecta de nuestra época. Agendas desbordadas, notificaciones constantes, la sensación de que siempre llegamos tarde o hacemos menos de lo que deberíamos. Esa presión —la ansiedad por el tiempo— nos acompaña a diario.