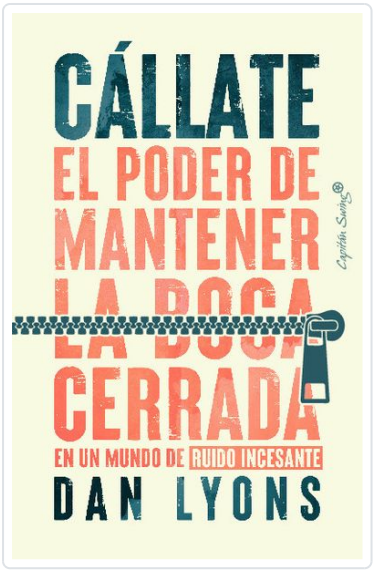
# Cállate




## Lyons, Dan

**SINOPSIS**

Una llamada de atención muy necesaria para un mundo en el que el ruido constante nos está volviendo locos a todos, y en el que la mejor manera de sobrellevarlo es aprender a callarse de una puta vez.

Aprender a hablar menos, escuchar más y hablar con intención puede hacerte más feliz, más sano, más exitoso y mejor padre/madre y pareja. En STFU, Dan describe su propio viaje para superar su forma compulsiva de hablar, que implicó escarbar en montañas de investigación y entrevistar a innumerables expertos, incluidos científicos, historiadores, un ex oficial de casos de la CIA y un investigador que ha estado descubriendo conexiones asombrosas que muestran cómo el habla está conectada con nuestro bienestar físico y emocional. Basándose en esa investigación, Dan desarrolló una serie de prácticas que cambiaron su vida y pueden cambiar la tuya también.

Nuestro ruidoso mundo nos ha enseñado a pensar que los que dicen la última palabra son los que ganan, cuando en realidad son los que saben guardar silencio los que realmente tienen el poder. STFU es un libro que desbloquea este poder, liberándote para centrarte en lo que importa. Lyons combina la ciencia del comportamiento más avanzada con consejos prácticos sobre cómo comunicarse con intención, pensar de forma crítica y abrir la mente y los oídos al mundo que le rodea.

Habla menos, consigue más. De eso trata STFU. Prescriptivo, informativo y de lectura adictiva, STFU te da las herramientas para convertirte en tu mejor yo, ya sea en la oficina, en casa, en Internet o en tus relaciones más preciadas. Porque, al fin y al cabo, lo que dices es lo que eres.

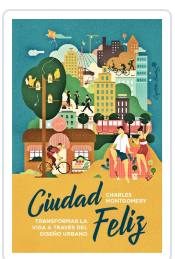
Así que respira hondo, pasa la página y cambia tu vida en silencio.

"Entretenido, esclarecedor e inspirador. Más que un libro, es un anuncio de servicio público que todos haríamos bien en escuchar". -Sarah Knight, autora de Calm the F*ck Down, bestseller del New York Times.

"Lyons se abre paso entre el ruido incluso cuando lo critica. Oportuno, inteligente e importante. ¿Hace falta decir más? (Probablemente...

| | |
|---|---|
| **Editorial** | CAPITAN SWING |
| **Materia** | CONSULTA-INFORMACIÓN-MATERIAS INTERDISCIPLINARES |
| **Colección** | ENSAYO |
| **EAN** | 9788412708493 |
| **Páginas** | 216 |
| **Tamaño** | 220x140x0 mm. |
| **Precio (Imp. inc.)** | 19,26€ |
| **Fecha de publicación** | 11/09/2023 |

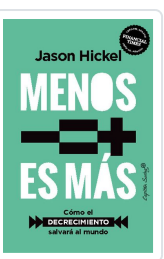
## Títulos relacionados




Ciudad Feliz
Montgomery, Charles




El estornino de Mozart
Lynn Haupt, Lyanda




Menos es más
Hickel, Jason




El arte de la estadística
Spiegelhalter, David