



## Tu mente necesita paradas en boxes

Las paradas en boxes tienen gran importancia en una carrera, ya que el tiempo invertido puede significar una gran diferencia en el resultado. Permiten repostar, optimizar el combustible y hacer los ajustes necesarios, mejorando notablemente el rendimiento. Esto aplica también a nuestra mente y a nuestros pensamientos. Úrsula te propone una herramienta para hacer estas paradas en boxes

---

**Delivery:** SCORM

**Developed:** 5' VISION by Thinking Heads

**Temática:** Self management

**Duration:** 6 minutes

**License:** Nominal anual

**Author:** Úrsula Calvo

**Languages:** es