

HÁBITOS ATÓMICOS EN ACCIÓN



JAMES CLEAR

SINOPSIS

El nuevo libro de James Clear con el que podrás aplicar, con resultados, el sistema que ha transformado la vida de 25 millones de lectores en todo el mundo. Tras convertirse en el fenómeno editorial del momento y traducirse a más de 60 lenguas, James Clear nos presenta el libro que sus lectores estaban esperando: Hábitos atómicos en acción. Una obra práctica e interactiva que te ayudará a transformar la inspiración en resultados. Con ejercicios claros, plantillas guiadas y reflexiones profundas para aplicar en tu día a día las cuatro leyes del cambio de conducta: hacer los hábitos obvios, atractivos, fáciles y satisfactorios. A través de estrategias sencillas, brillantes consejos y herramientas para superar los obstáculos más comunes, Clear te acompaña paso a paso para:

- Diseñar rutinas que te funcionen.
- Deshacerte de los hábitos que ya no deseas.
- Consolidar cambios duraderos.

Este libro es una hoja de ruta para pasar de comprender la psicología del cambio y los hábitos a vivirlos, y demuestra que los pequeños cambios, aplicados con constancia, producen resultados extraordinarios.

El libro incluye:

- Nuevas conclusiones e ideas de James Clear acerca de los hábitos. Por ejemplo, ¿qué papel juega el placer y la diversión? ¿Qué sucede con los hábitos cuando atravesamos un gran cambio vital?
- Soluciones rápidas para los obstáculos más frecuentes a la hora de crear un nuevo hábito.
- Estrategias científicamente comprobadas para acabar con los malos hábitos a través de las cuatro leyes de la conducta.
- Plantillas prácticas para un seguimiento sencillo de los hábitos y para la técnica de acumulación de hábitos.
- Consejos para evaluar tu entorno físico y social, identificar las fuerzas en juego y diseñar estrategias de éxito en tus hábitos.
- Recursos para superar la meseta de los hábitos y mantenerte firme incluso en los momentos difíciles.
- Planes de adaptación para que tus hábitos evolucionen contigo en una vida en constante cambio.

Repleto de consejos, trucos y actividades, este libro...



Editorial	DIANA
Materia	[VSC] CONSEJOS SOBRE CARRERAS PROFESIONALES Y CÓMO ALCANZAR EL ÉXITO
EAN	9788411193016
Status	Disponible
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	11/12/2025