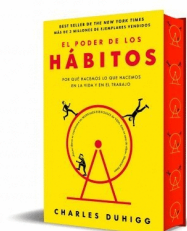


PODER DE LOS HÁBITOS, EL (EDICIÓN ESPECIAL CON CANTOS TINTADOS)



DUHIGG, CHARLES

SINOPSIS

Edición especial en tapa dura con cantos tintados del clásico superventas que ha ayudado a tres millones de personas a cambiar sus vidas a través de sus hábitos. Un best seller internacional que ha permanecido durante años en lo más alto de la lista de los más vendidos de The New York Times. «Si disfrutaste de Hábitos atómicos, te invito a leer también este libro.» JAMES CLEAR, autor best seller En El poder de los hábitos, Charles Duhigg nos adentra en el apasionante mundo de los descubrimientos científicos que explican por qué existen los hábitos, cómo nos condicionan y cómo cambiarlos. Combinando información exhaustiva con descripciones fascinantes, Duhigg presenta una perspectiva completamente nueva sobre la naturaleza humana y su potencial. Su mensaje es estimulante: la clave para hacer ejercicio con regularidad, perder peso, ser más productivo y alcanzar el éxito consiste en entender cómo funcionan los hábitos. Si somos capaces de sacar partido al método de este libro, conseguiremos transformar nuestra vida laboral, social y personal. Esta nueva edición contiene cuatro apéndices inéditos con los que pondrás en práctica las ideas de un gran clásico. Reseñas: «Charles Duhigg ha influido de forma muy significativa en mi manera de pensar sobre los hábitos. Si disfrutaste de Hábitos atómicos, te invito a leer también este libro.» JAMES CLEAR, autor de Hábitos atómicos «Pocos libros se convierten en manuales esenciales de vida. Este es uno de ellos.» Financial Times «Un libro de primer nivel. Ofrece el perfecto equilibrio entre la seriedad intelectual y el consejo práctico para romper con nuestros malos hábitos.» The Economist «Una rigurosa mirada a la ciencia de la formación y el cambio de hábitos.» The New York Times Book Review...



Editorial	VERGARA
Materia	[VSPM] AFIRMACIÓN PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
EAN	9791388038501
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa blanda
Páginas	440
Tamaño	140x215x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	23,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	22/10/2026