

COMO CAMBIAR (GEOPLANETA)



MILKMAN, KATY

SINOPSIS

Todos hemos escuchado alguna vez consejos encaminados a adoptar buenos hábitos, ya sea para seguir una dieta saludable, para hacer ejercicio regular, para ahorrar o para estudiar de forma constante. Este libro pionero de la galardonada científica del comportamiento Katy Milkman explica por qué esos consejos no suelen funcionar. Después de estudiar durante toda su carrera qué ayuda a las personas a cambiar, Milkman ha descubierto algo crucial que muchos pasamos por alto: la estrategia. El cambio se alcanza más fácilmente cuando comprendes lo que se interpone entre tú y el éxito, y adaptas tu solución a ese obstáculo. Si deseas hacer más ejercicio, pero te resulta difícil, ¿por qué no transformas tus entrenamientos para que se conviertan en una fuente de placer en lugar de una obligación? Convertir una batalla cuesta arriba en una cuesta abajo es la clave del éxito. Basándose en la investigación original de Milkman y el trabajo de sus docenas de colaboradores científicos de renombre mundial, *Cómo cambiar* presenta un enfoque innovador que te ayudará a cambiar o a alentar el cambio en los demás. A través de estudios de casos, historias interesantes y ejemplos de investigaciones de vanguardia, este libro ilustra cómo identificar y superar las barreras que se suelen interponer en el camino del cambio. ...



Editorial	PLANETA
Materia	CIENCIAS
Colección	PLANETA LECTOR
EAN	9788408246350
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	150x230x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	5,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	18/08/2021

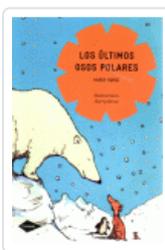
Títulos relacionados



REFORMA DEL REGIMEN JURIDICO DE LA ADMINISTRACION LOCAL
VARIOS AUTORES



CURSO EN EL QUE ME ENAMORÉ DE TI, EL (CUATROVIENTOS)
ALVAREZ, BLANCA



ULTIMOS OSOS POLARES, LOS (COMETA)
HORSE, HARRY



MARCABRU Y LA HOGUERA DE HIELO (CUATROVIENTOS)
TEIXIDOR, EMILI