

# HABITOS ATOMICOS



**CLEAR, JAMES**

## SINOPSIS

A menudo pensamos que para cambiar de vida tenemos que pensar en hacer cambios grandes. Nada más lejos de la realidad. Según el reconocido experto en hábitos James Clear, el cambio real proviene del resultado de cientos de pequeñas decisiones: hacer dos flexiones al día, levantarse cinco minutos antes o hacer una corta llamada telefónica. Clear llama a estas decisiones 'hábitos atómicos': tan pequeños como una partícula, pero tan poderosos como un tsunami. En este libro innovador nos revela las fuerzas ocultas que moldean nuestro comportamiento desde nuestra mentalidad, pasando por el ambiente y hasta la genética y nos demuestra exactamente cómo esos cambios minúsculos pueden crecer hasta llegar a cambiar nuestra carrera profesional, nuestras relaciones y todos los aspectos de nuestra vida. ...



Editorial	DIANA
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788418118036
Status	Disponible
Páginas	328
Tamaño	150x0x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	17/03/2020

## Títulos relacionados



**DILEMA DE LA PAREJA, EL PEREL, ESTHER**



**BIOLOGIA DEL PRESENTE, LA TORRES, SERGI / ROSARIO, DAVID DEL**



**ESTE LIBRO TE CARGARA LAS PILAS FEXEUS, HENRIK / ENBLAD, CATHARINA**