# PEQUEÑOS HABITOS, GRANDES CAMBIOS

## HANDEL, STEVEN

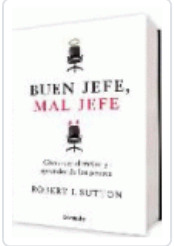
**SINOPSIS**

Transforma tu vida un paso a la vez. Decides probar algo nuevo. Lo haces una segunda vez. Entonces otra vez. Y otra vez. Eventualmente lo estás haciendo sin pensar. Así se forman los hábitos. Los hábitos comienzan cuando las acciones conscientes se transforman en comportamientos constantes. Sin embargo, tocan todos los aspectos de tu vida -alimentación, relaciones, trabajo, ejercicio, salud, felicidad, entre muchos más-, íes precisamente por eso que son tan poderosos! Repleto de consejos útiles y técnicas efectivas, este libro hace que cam- biar tus hábitos sea simple y divertido. Se enfoca en hacer pequeños cambios que crearán mejoras duraderas en tu vida. Entre otros temas te brindará información sobre: # La importancia de tener un ritual matutino. # La diferencia entre una mentalidad de crecimiento y una mentalidad fija. # Cómo utilizar los ciclos de hábitos y la fuerza de voluntad. # Qué elementos facilitan tu toma de decisiones. # Las herramientas clave para mantenerte motivado. # La importancia de los descansos y los pasatiempos para contrarrestar el estrés. # Las principales estrategias para establecer una rutina diaria saludable. # Cómo crear un nuevo estilo de vida a través de sistemas y metas. íCambiar tu vida hoy es posible! ...

| | |
|---|---|
| **Editorial** | CONECTA |
| **Materia** | VIDA ACTUAL |
| **Colección** | SIN COLECCION |
| **EAN** | 9788417992149 |
| **Status** | Disponible |
| **Páginas** | 208 |
| **Tamaño** | 152xx18 mm. |
| **Peso** | 1 |
| **Precio (Imp. inc.)** | 16,90€ |
| **Idioma** | Español |
| **Fecha de lanzamiento** | 27/10/2020 |

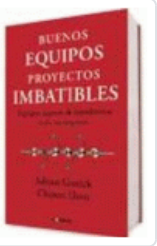
### Títulos relacionados

ESTRATEGIA DEL PINGUINO, LA
NUÑEZ, ANTONIO




BUEN JEFE, MAL JEFE
SUTTON, ROBERT

CONSIGA EL TRABAJO QUE EN VERDAD DESEA
CAAN, JAMES




BUENOS EQUIPOS PROYECTOS IMBATIBLES
GOSTICK, ADRIAN/CHESTER, ELTON