

# 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 cambiar 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. ¡Cambiar tu vida hoy es posible! ...

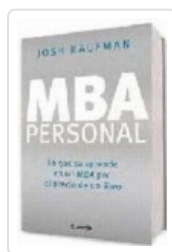


Editorial	CONECTA
Materia	VIDA ACTUAL
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788417992149
Status	Disponible
Páginas	208
Tamaño	152xx18 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	16,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	27/10/2020

### Títulos relacionados



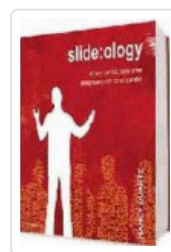
YO 2.0  
SCHAWBEL, DAN



MBA PERSONAL  
KAUFMAN, JOSH



27 TÉCNICAS DE PERSUASION  
HILAIRE, CHRIS ST.



SLIDE:OLOGY  
DUARTE, NANCY