

HÁBITOS ATÓMICOS

James Clear parte de la pregunta: ¿cómo podemos vivir mejor? Los buenos hábitos nos permiten mejorar significativamente nuestra vida, pero con frecuencia nos desviamos del camino: dejamos de hacer ejercicio, comemos mal, dormimos poco, entonces ¿por qué es tan fácil caer en los malos hábitos y tan complicado seguir los buenos?



Hábitos atómicos, brinda fantásticas ideas basadas en investigaciones científicas, que le permitirán transformar y crear pequeños hábitos cotidianos para cambiar y mejorar la vida. Esta guía, pone al descubierto las fuerzas ocultas que moldean nuestro comportamiento, y nos demuestra cómo aplicar cada cambio a nuestra vida y a nuestro trabajo.

Después de leer este libro tendrá un método sencillo, donde aprenderás cómo:

- Desarrollar nuevos hábitos.
- Superar la falta de motivación y de fuerza de voluntad.
- Diseñar un ambiente para que el éxito sea fácil de alcanzar.
- Regresar al buen camino cuando te hayas desviado un poco.

¡No te lo pierdas!



LIBRO