

MINI HÁBITOS



El autor

Stephen Guise es la máxima autoridad en cuanto a estrategias para la formación de hábitos. Ha desarrollado un amplio abanico de ideas no convencionales pero efectivas, sobre la importancia de la fuerza de voluntad en los planes de acción. También sobre crear un plan de recompensas, sobre los ciclos de éxito y sobre la importancia de los pequeños pasos para la formación de minihábitos. Este libro ha sido ya publicada en catorce idiomas.

www.stephenguise.com



TÍTULO: Mini Hábitos.
Cómo lograr grandes resultados con el mínimo esfuerzo.
AUTOR: Stephen Guise
PVP: 10,95 €
P. SIN IVA: 10,53 €
FECHA: Octubre 2016

Nº PÁGS: 180
RÚSTICA
13,5 x 21 cm
PESO: 245 g
MATERIA: VSPM
ISBN: 9788416579662



Descripción

¿Estás preparado para descubrir que los hábitos más pequeños conducen a los resultados más grandes? Con este libro lograrás añadir permanentemente conductas sanas y habituales a tu vida. Un minihábito es una conducta positiva pequeñísima que uno se esfuerza en adoptar todos los días. Cuanto más sencillo sea, más fácil es de mantener.

¿Alguna vez has fracasado en los objetivos que te has marcado? ¿Y si el problema está en tu estrategia? Esforzarse un poco cada día es infinitamente mejor que no hacer nada nunca y más efectivo que hacer mucho en un solo día. Empieza por leer dos páginas de este libro cada día.

Con *Mini Hábitos* aprenderás una estrategia infalible tras conocer cómo funciona el cerebro a la hora de construir y asentar minihábitos y por qué la fuerza de voluntad es más poderosa que la motivación.

CLAVES DE VENTA

✓ Esforzarse un poco cada día es infinitamente mejor que no hacer nada nunca y más efectivo que hacer mucho en un solo día

Libros relacionados

