



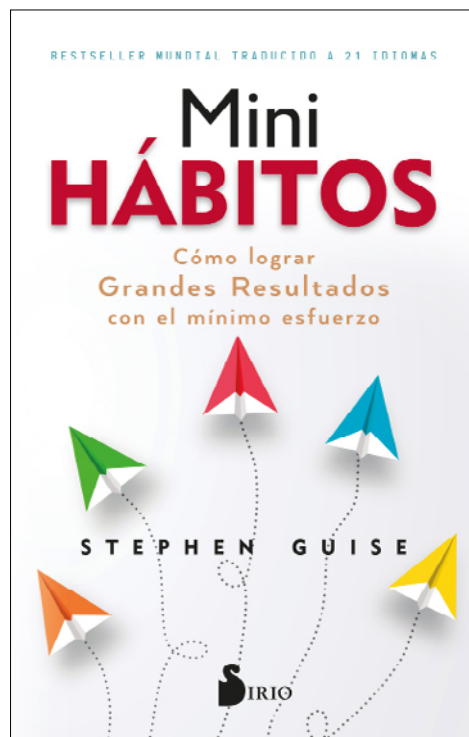
BESTSELLER MUNDIAL TRADUCIDO A 21 IDIOMAS



El autor

Stephen Guise es indiscutiblemente la máxima autoridad y el líder mundial en cuanto a estrategias para la formación de hábitos. Ha desarrollado un amplio abanico de ideas no convencionales pero altamente efectivas, en particular sobre la importancia de la fuerza de voluntad, sobre los planes de acción que no requieren motivación, sobre crear un plan de recompensas, sobre los ciclos del éxito y sobre la importancia de los pequeños pasos para la formación de minihábitos.

La presente obra ha sido ya publicada en catorce idiomas. Le gusta el minimalismo, el basketball y viajar por el mundo. Stephen sigue escribiendo cada día en su apartamento de Seattle. Más información: www.stephenguisse.com



Título: *Mini Hábitos.*

Subtítulo: *Cómo lograr grandes resultados con el mínimo esfuerzo.*

Autores: Stephen Guise

P. sin IVA: 10,53 €

Tamaño: 13,5 x 21cm

THEMA: VSP

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788419105912

PVP: 10,95 €

Nº págs: 180

BISAC: SEL027000

Categoría: B

CLAVES DE VENTA

- ✓ Para lectores de **James Clear**, los *Hábitos atómicos* tiene su origen en los *Mini hábitos*.
- ✓ Basado en la **conducta positiva** y el mecanismo del cerebro, aprendemos a incorporar hábitos tan sencillos que no ofrecen resistencia: cumplir con un minihábito requiere un esfuerzo tan nimio que es imposible flaquear.
- ✓ Hacer un poquito es mejor que no hacer nada (matemática pura), y **hacer un poquito todos los días** es infinitamente más efectivo que hacer mucho en un día.

TAGS

PROCRASTINACIÓN // SOFT SKILLS // CAMBIO TRANSFORMACIÓN // OBJETIVOS // PRODUCTIVIDAD CAMBIOS // JAMES CLEAR // HÁBITOS ATÓMICOS HÁBITOS MÍNIMOS // RUTINA // CEREBRO NEUROCIENCIA // CONDUCTA POSITIVA FUERZA DE VOLUNTAD



9 788419 105912

Sinopsis

Un mini hábito es una pauta sencillísima de conducta positiva, que puedes aplicar cómodamente en tu día a día. Cumplir con un mini hábito requiere un esfuerzo tan pequeño que es imposible flaquear. De hecho, el primer paso resulta tan sencillo que ni siquiera encuentra resistencia. Tras convertirse en un *bestseller* mundial y haber sido traducido a 17 idiomas, este libro nos enseña a trabajar siguiendo las reglas de nuestro propio cerebro. Hacer un poquito es mejor que no hacer nada (matemática pura), y hacer un poquito todos los días es infinitamente más efectivo que hacer mucho en un día. Porque hacer un poquito cada día es suficiente para cristalizar un hábito fundamental que puede cambiarte la vida, ya sea ejercitarte, escribir, leer, meditar, hidratarte, comer de forma saludable, etc.

Libros relacionados:

