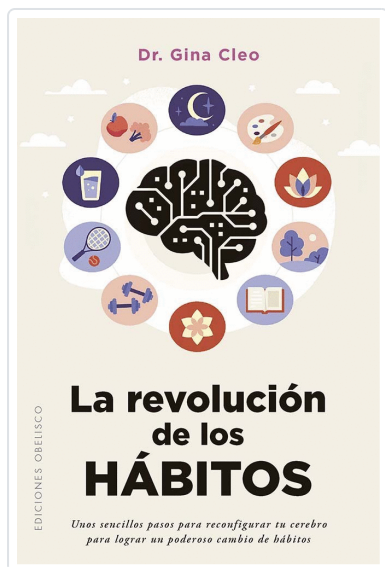


LA REVOLUCIÓN DE LOS HÁBITOS



Dr. Gina Cleo

SINOPSIS

Más allá de «Atomic Habits», una guía práctica y basada en la evidencia, escrita por un investigador de renombre mundial, sobre cómo «hackear» tus hábitos para lograr un cambio duradero.

Si alguna vez te has propuesto empezar un nuevo hábito o romper con uno antiguo y has acabado abandonando; si has estado en un ciclo de dietas yo-yo, de estar mirando el móvil sin parar o de posponer la alarma; o si pretendes hacer una cosa pero acabas haciendo otra, entonces estás en el lugar adecuado.

¿Por qué te encuentras repitiendo patrones no deseados? ¿Qué haces cuando el agotamiento se apodera de ti y pierdes la fuerza de voluntad? La buena noticia es que nunca es demasiado tarde para reprogramar tus hábitos. Pero, ¿cuánto tiempo lleva realmente y cómo puedes conseguir que los cambios se mantengan?



Editorial	OBELISCO (DISBOOK)
Materia	PSICOLOGIA- PSIQUIATRIA- PSICOANALISIS
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788411724043
Status	Disponible
Páginas	320
Tamaño	235x155x21 mm.
Peso	490
Precio (Imp. inc.)	17,00€
Fecha de lanzamiento	05/10/2026

La Dra. Gina Cleo, destacada investigadora en el campo de los hábitos, revela avances revolucionarios en la ciencia del comportamiento que te ayudarán a descubrir cómo funciona tu cerebro y cómo reprogramarlo para lograr un cambio instantáneo y duradero en tu vida.

Descubre técnicas basadas en la evidencia para liberarte de los hábitos no deseados, dominar tu motivación y superar los contratiempos para alcanzar el estilo de vida que siempre has deseado, sin importar en qué etapa de la vida te encuentres.

Repleto de ideas prácticas, historias inspiradoras y actividades sorprendentemente sencillas para poner en práctica hoy mismo, The Habit Revolution es tu guía hacia una vida magníficamente renovada gracias al increíble poder de los hábitos.

¿Te propones cambiar y, aun así, vuelves a lo mismo? Este libro te muestra que no te falta disciplina: te faltan sistemas. La Dra. Gina Cleo combina ciencia, experiencia clínica e historias personales para explicarte cómo funcionan los hábitos en tu cerebro y cómo puedes reprogramarlos a tu favor.

Aquí descubrirás:

— cómo identificar los detonantes que activan tus rutinas;

— cómo crear microhábitos fáciles de sostener;

?...

Títulos relacionados



INICIESE EN LA
PINTURA AL OLEO
SENARMONT, HENRI



INICIESE EN LAS
TECNICAS DEL
DIBUJO
SENARMONT, HENRI



INICIESE EN LA
ACUARELA
SENARMONT, HENRI



INICIESE EN LA
PERSPECTIVA
SENARMONT, HENRI