

Continue















## Libro habitos atomicos pdf

El sorprendente poder de los hábitos atómicos La manera en que tus hábitos moldean tu identidad (y viceversa) Cómo construir mejores hábitos en cuatro sencillos pasos PRIMERA LEY HACERLO OBVIO El hombre que no se veía bien La mejor manera de comenzar un nuevo hábito La motivación está sobrevalorada: el ambiente a menudo es más importante El secreto del autocontrol SEGUNDA LEY HACERLO ATRACTIVO Cómo lograr que un hábito sea irresistible El papel de la familia y los amigos en la formación de hábitos Cómo localizar y arreglar las causas de tus malos hábitos TERCERA LEY HACERLO SENCILLO Avanza despacio, pero no des marcha atrás La ley del menor esfuerzo Cómo dejar de postergar usando la regla de los dos minutos Cómo hacer inevitables los buenos hábitos e imposibles los malos hábitos CUARTA LEY HACERLO SATISFACTORIO La regla cardinal del cambio de conducta Cómo mantener los buenos hábitos todos los días Cómo un socio corresponsable puede cambiarlo todo TÁCTICAS AVANZADAS CÓMO PASAR DE SER SOLAMENTE BUENO A SER VERDADERAMENTE GRANDIOSO 18 La verdad acerca del talento (Cuándo los genes importan y cuándo no) 19 La regla de Ricitos de Oro: Cómo mantenerte motivado en la vida y el trabajo 20 El inconveniente de crear buenos hábitos Conclusión. El secreto para alcanzar resultados que duren Apéndice. ¿Qué leer a continuación? Pequeñas lecciones de las cuatro leyes Cómo aplicar estas ideas a los negocios Cómo aplicar estas ideas a la paternidad Agradecimientos Acerca del autor Créditos Planeta de libros atómico 1. una cantidad extremadamente pequeña de una cosa, la unidad más pequeña e irreductible que forma parte de un sistema mayor. 2. la fuente de una inmensa energía o poder. hábito 1. una rutina o práctica que se realiza de manera regular; una respuesta automática a una situación específica. NOTAS Matt Slater, «How GB cycling went from tragic to magic», BBC Sport, 14 de abril 2008, . [Cómo el ciclismo británico pasó de trágico a mágico]. Ask the publishers to restore access to 500,000+ books. Ask the publishers to restore access to 500,000+ books.