

image not found or type unknown



Hábitos atómicos

James Clear

Fecha de publicación:
08/09/2020

Un libro fascinante que cambiará el modo en que vivimos nuestro día a día.

Sello Editorial:
Diana

MÁS DE 300.000 EJEMPLARES VENDIDOS EN ESPAÑA.

MÁS DE 15 MILLONES DE EJEMPLARES VENDIDOS EN TODO EL MUNDO.

Contacto de prensa

«Sumamente práctico y útil.» **MARK MANSON**, autor de *El sutil arte de que (casi todo) te importe una mierda*

Nombre: Paloma
Cordón

«Paso a paso, cambiará tu rutina.» *Financial Times*

Teléfono: 93 492 86
33

A menudo pensamos que para cambiar de vida tenemos que pensar en hacer cambios grandes. Nada más lejos de la realidad. Según el reconocido experto en hábitos James Clear, el cambio real proviene del resultado de cientos de pequeñas decisiones: hacer dos flexiones al día, levantarse cinco minutos antes o hacer una corta llamada telefónica.

Email:
pcordon@planeta.es

Clear llama a estas decisiones "hábitos atómicos": tan pequeños como una partícula, pero tan poderosos como un tsunami. En este libro innovador nos revela exactamente cómo esos cambios minúsculos pueden crecer hasta llegar a cambiar nuestra carrera profesional, nuestras relaciones y todos los aspectos de nuestra vida.

«De mis libros favoritos de todos los tiempos.» **ARIANNA HUFFINGTON**, fundadora de *The Huffington Post*

«Un discurso que se apoya en bases científicas, manual de instrucciones para implantar cambios a nuestro favor.» **IMA SANCHÍS**, *La Vanguardia*

«Te harás fan.» **CECILIA MÚZQUIZ**, directora de *Cosmopolitan*

«Demuestra que cualquier meta está al alcance de la mano, siempre y cuando empecemos desde lo más simple.» *ABC Bienestar*

«Profundiza en todos aquellos aspectos necesarios para llevar una vida ordenada, productiva y orientada a disfrutar de los procesos, no solo de los resultados.» *Xataka*

image not found or type unknown



James Clear

James Clear es especialista en formación de hábitos de larga duración. Su web, JamesClear.com, recibe dos millones de visitas mensuales, y su curso online Habits Academy es seguido por miles de estudiantes. Es conferenciante en universidades de todo el mundo, orador habitual de Fortune 500 y consultor de la NFL, NBA y MLB.

Colabora regularmente en medios como *Time*, *Entrepreneur*, *Business Insider* y *Lifehacker*.