Image not found or type unknown

Diario de hábitos

James Clear

Fecha de publicación: 30/03/2022

Sello Editorial: Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Un diario basado en la ciencia del cambio de hábitos, diseñado por el autor del gran bestseller de Diana, *Hábitos atómicos*, James Clear.

Tras vender más de 45.000 ejemplares de su libro en España, por fin llega Diario de Hábitos, un método científico basado en las investigaciones del autor, especialista en cambio de hábitos, para lograr planificar, medir y motivar tu cambio. Ya sea que te hayas propuesto ser más productivo, hacer más deporte, dejar de fumar o comer más sano, este diario será tu mejor herramienta para lograr que tengas éxito en tu viaje y que esos cambios minúsculos sean tan poderosos como un tsunami.

«El diseño de este diario surge tras muchos meses de investigación acerca de qué factores hacen que un diario sea efectivo y qué tipo de notas son útiles para construir hábitos. He probado docenas de diarios y de métodos, y este resuelve los problemas más comunes que tienen la mayoría de diarios que existen en el mercado» **James Clear**

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.*