



1 hábito para cambiarte la vida

Mel Robbins

La autora *bestseller* Mel Robbins vuelve con un segundo libro que promete revolucionar tu vida con la práctica de un solo hábito

Mel Robbins, la autora *bestseller* de *El poder de los 5 segundos* aporta en este libro las claves para mejorar la relación más importante del mundo: la que tenemos con nosotros mismos. Solo tienes que repetir a diario un único hábito: chocar los cinco contigo mismo. El hábito de chocar los cinco es una herramienta sencilla pero increíblemente poderosa que cambia tu actitud, tu mentalidad y tu comportamiento. Prepárate para reír y aprender mientras tomas medidas para aumentar tu confianza y felicidad.

Fecha de publicación:
04/05/2022

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



Mel Robbins

Mel Robbins es una conocida comentarista de CNN, autora de artículos de opinión, colaboradora de la revista SUCCESS, y una de las más valoradas conferenciantes de Estados Unidos. Comenzó su carrera como abogada en la ciudad de Nueva York, gestiona varias empresas y ha presentado diversos programas de televisión y radio para las principales cadenas norteamericanas.