



Hábitos atómicos

James Clear

El bestseller mundial sobre hábitos que ha ayudado a más de 25 millones de lectores a transformar su vida. Descubre un método sencillo y eficaz para crear hábitos duraderos y conseguir resultados extraordinarios.

El bestseller mundial sobre hábitos que ha ayudado a más de 25 millones de lectores a transformar su vida. Descubre un método sencillo y eficaz para crear hábitos duraderos y conseguir resultados extraordinarios.

¿Te cuesta ser constante? ¿Empiezas con motivación, pero abandonas al poco tiempo? ¿Quieres mejorar tu productividad, cuidar tu salud o alcanzar tus objetivos sin depender de la fuerza de voluntad?

Hábitos atómicos, de James Clear, es el libro de desarrollo personal y productividad que ha transformado la vida de más de 25 millones de lectores en todo el mundo.

Su propuesta es sencilla y revolucionaria: los grandes resultados no nacen de cambios drásticos, sino de pequeñas mejoras diarias que, mantenidas en el tiempo, generan una transformación extraordinaria.

A través de investigaciones sobre psicología del comportamiento, neurociencia y formación de hábitos, James Clear explica cómo crear hábitos positivos que realmente duren, eliminar los malos hábitos, vencer la procrastinación y desarrollar la disciplina necesaria para alcanzar cualquier meta.

Descubrirás cómo:

- Crear hábitos saludables de forma sencilla y sostenible.
- Mantener la motivación incluso cuando desaparecen las ganas.
- Diseñar un entorno que favorezca el éxito.
- Romper patrones de comportamiento que te frenan.
- Mejorar tu productividad, concentración y gestión del tiempo.
- Conseguir cambios duraderos mediante pequeñas acciones diarias.

Con estrategias prácticas, ejemplos reales y un método probado por millones de lectores, *Hábitos atómicos* se ha convertido en uno de los libros de crecimiento personal más influyente de nuestro tiempo.

Si quieres cambiar tus hábitos, ganar disciplina y mejorar cada día un 1 %, este libro puede cambiar tu forma de trabajar, aprender, cuidar tu salud y alcanzar tus objetivos.

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

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

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

Fecha de publicación:

30/11/2023

Sello Editorial:

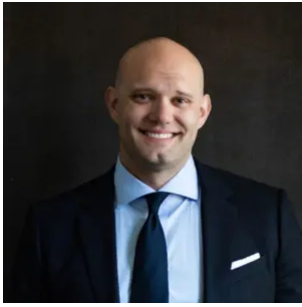
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



James Clear

James Clear es escritor y conferenciante especializado en hábitos. Es autor del bestseller n.º 1 del *New York Times*, *Hábitos atómicos*, que ha vendido más de 25 millones de ejemplares en todo el mundo y se ha traducido a más de 60 idiomas. Clear es ponente habitual en empresas de la lista *Fortune 500* y su trabajo ha aparecido en medios como *Time*, *The New York Times*, *The Wall Street Journal* y *CBS This Morning*. Su famosa newsletter “3-2-1” llega cada semana a más de 4 millones de suscriptores.