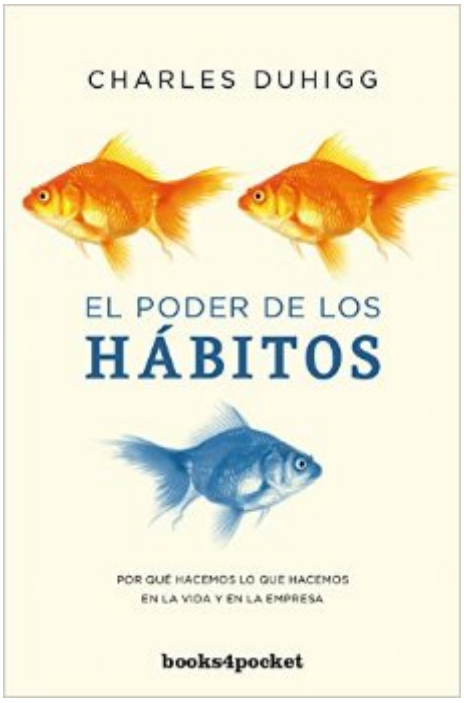
The book was found

El Poder De Los Habitos (Spanish Edition)



PDF
Adobe
DOWNLOAD EBOOK

Synopsis

Los alimentos que elegimos, lo que ahorramos o gastamos, como nos comunicamos, el ejercicio que hacemos, como organizamos nuestro trabajo... Cada una de las elecciones que hacemos a diario no son la consecuencia de decisiones meditadas, como cabria pensar. Son habitos. Y puesto que todos y cada uno de estos estos aspectos ejercen un tremendo impacto en nuestra salud, productividad, seguridad y felicidad, parece inevitable preguntarse: podemos cambiarlos? La respuesta es si. Basandose en infinidad de investigaciones y entrevistas llevadas a cabo tanto en el ambito academico como en el empresarial, el periodista de investigacion Charles Duhigg acerca al gran publico las conclusiones de los mas recientes hallazgos psicologicos y neurologicos acerca de la formacion de rutinas. El resultado es un ensayo apasionante, amenizado con ejemplos de la vida real, que demuestra como la adopcion de un unico habito clave puede transformar radicalmente nuestra vida personal, corporativa y social. / An award-winning New York Times business reporter takes readers to the thrilling edge of scientific discoveries that explain why habits exist and how they can be changed. With intelligence and an ability to distill vast amounts of information into engrossing narratives, Duhigg brings to life a new understanding of human nature and its potential for transformation.

Book Information

Mass Market Paperback: 480 pages
Publisher: Urano (May 31, 2015)
Language: Spanish
ISBN-10: 841587054X
ISBN-13: 978-8415870548
Product Dimensions: 7.4 x 4.9 x 1.1 inches
Shipping Weight: 11.4 ounces (View shipping rates and policies)
Average Customer Review: 4.7 out of 5 starsÂ Â See all reviewsÂ (19 customer reviews)
Best Sellers Rank: #173,407 in Books (See Top 100 in Books) #67 inÂ Books > Libros en espaÃƒÂ ol > Salud, mente y cuerpo > Auto-Ayuda > TransformaciÃƒÂ n Personal #106 inÂ Books > Libros en espaÃƒÂ ol > Salud, mente y cuerpo > PsicologÃƒÂ-a y ConsejerÃƒÂ-a #183 inÂ Books > Libros en espaÃƒÂ ol > Negocios e inversiones

Customer Reviews

Recomiendo personalmente este libro, un excelente trabajo con informaciÃ n reciente sobre grandes corporaciones y su estilo de crear habitos para el exito comercial. Ademas contiene

buenas recomendaciones para identificar la seÃ al, la rutina y la recompensa de habitos que se encuentran bien arraigados en nuestra mente aun sin darnos cuenta.Me encantÃ que todo lo expuesto en el libro estÃ¡ bien apoyado con notas acerca de la investigaciÃ n personal llevada a cabo por Charles Duhigg en cada situaciÃ n, fechas, lugares, personajes y comentarios del autor.

Este es un recurso invaluable para todos aquellos que buscan aprender mas sobre la sciencia neuro cognitiva y el mejoramiento de los habitos. Presenta una gran cantidad de casos y anecdotas donde esplica como la repeticion y consistencia lleva a la adquisicion de los buenos habitos.

Personalmente me ha dejado un poco a medias. Esperaba bastante mÃ¡s. Es cierto que dice muchas cosas interesantes, pero creo que las historias son un poco demasiado largas. AdemÃ¡s, la Ãºltima parte no me ha parecido nada interesante en comparaciÃ n a las dos primeras.Creo que el autor peca un poco de jugar con el recurso de dejarte con lo bueno para el final. Cuando lo bueno llega, es poca cosa. Da pocas explicaciones.

Muy buen libro, que entrega nvas herramientas para el gerencia miento y la gestiÃ n personal.AdemÃ¡s una escritura dinÃ¡mica y muy clara.

My 18-year old song recommended this to me, this book has helped him change his life and it’s on its way to change mine as well. Enormous amount insights.

Guao! este libro te da unas herramientas muy poderosas, te hace consciente de muchas actitudes. La verdad me ha cambiado la vida. Gracias Charles Duhigg

Muy bien escrito y con muchas evidencias. Excelente para comenzar a crear hÃ¡bitos nuevos y que sean positivos. TambiÃ©n para derrotar los malos hÃ¡bitos.

Excelente libro muy recomendable para entender por que hacemos lo que hacemos... y como cambiar los habitos mas empedernidos!

Download to continue reading...

Historia Antigua De Los Egipcios,de Los Asirios, De Los Babilonios, De Los Medos Y De Los Persas, De Los Macedonios, De Los Griegos, De Los Cartagineses Y De Los Romanos... (Spanish Edition) El poder de los habitos (Spanish Edition) Historia Antigua de Los Egipcios, de Los Asirios,

de Los Babilonios, de Los Medos y de Los Persas, de Los Macedonios, de Los Griegos, de Los Cartagine (Spanish Edition) Los 7 habitos de la gente altamente efectiva. EdiciÃ n conmemorativa 25 aniversario (Spanish Edition) Los 7 habitos de la gente altamente efectiva (Spanish Edition) Los 7 Habitos de la Gente Altamente Efectiva [The 7 Habits of Highly Effective People] Los 7 Habitos de la Gente Altamente Efectiva 23 Habitos inteligentes para tus finanzas personales: Consejos para mejorar tu relacion con el dinero (Spanish Edition) Ocho decisiones sanadoras (Life's Healing Choices): Liberese de sus heridas, complejos, y habitos (Spanish Edition) BiografÃ- a del Poder, 2 : Francisco I. Madero, mÃ- stico de la libertad (Biografia del Poder) (Spanish Edition) BiografÃ- a del poder, 4 : Francisco Villa, entre el Ã¡ngel y el fierro (Biografia del Poder) (Spanish Edition) El poder curativo de la mente: TÃ©cnicas prÃ¡cticas para gozar de buena salud y aumentar el poder mental (Spanish Edition) Por quÃ© fracasan los paÃ- ses: Los orÃ- genes del poder, la prosperidad y la pobreza (Spanish Edition) Farah Diba: Los bellos ojos de Persia. Del lujo y el poder a la soledad y el exilio (Reinas y Cortesanas) (Volume 8) (Spanish Edition) El poder curativo de los jugos/ The healing power of juices (Spanish Edition) Historia de la MasonerÃ- a en los Estados Unidos: Â¿QuÃ© es la masonerÃ- a? Â¿CuÃ¡ndo se fundÃ ? Â¿CuÃ¡l es su poder? Â¿QuÃ© personajes de la historia y la actualidad son masones? (Spanish Edition) LA PROTECCIÃ“N DE LOS DERECHOS FRENTE AL PODER DE LA ADMINISTRACIÃ“N. Libro homenaje al profesor Eduardo GarcÃ- a de EnterrÃ- a (Spanish Edition) Poder secreto de los banqueros suizos (Spanish Edition) El poder de los mercados. Claves para entender su mensaje (Spanish Edition) Los juniors del poder (Spanish Edition)

Dmca