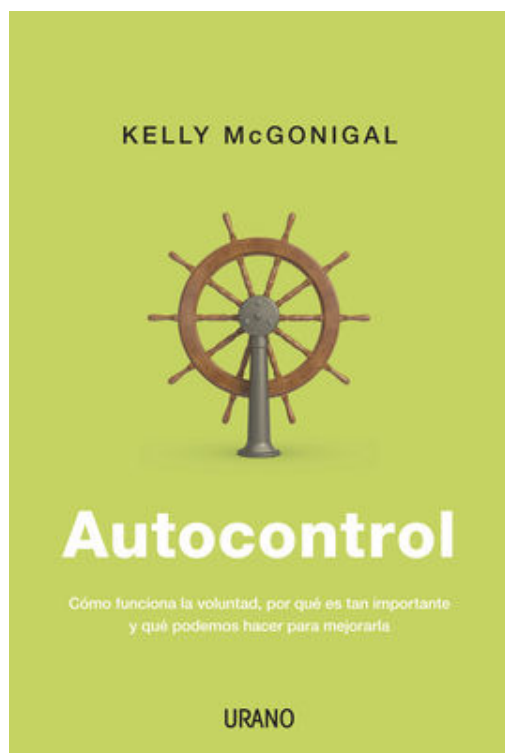


Descargar Autocontrol Libro Gratis (PDF ePub Mp3) - Kelly McGonigal



Descargar o leer en línea Autocontrol Libro Gratis (PDF ePub Mp3) - Kelly McGonigal, Por primera vez, un libro responde de forma clara, útil y contundente a una de las preguntas que más nos torturan a todos: ¿por qué cuesta tanto poner en práctica lo que uno se propone? En un ensayo único en su género, la psicóloga Kelly McGonigal expone por primera vez qué es la fuerza de voluntad, cómo funciona y por qué influye tanto en la salud, la felicidad y la productividad. Basándose en los últimos hallazgos científicos en materia de psicología, neurociencia y medicina, McGonigal niega que el autocontrol sea una virtud, como tendemos a creer; la fuerza de voluntad es una función biológica que se puede mejorar mediante aspectos que van desde la nutrición hasta el sueño o la presencia. Poniendo en práctica sus ejercicios y estrategias, los lectores no solo aumentarán la capacidad del cerebro para llevar a cabo sus propósitos sino que alcanzarán con facilidad.....

Title	:	Autocontrol
Author	:	Kelly McGonigal
Categoría	:	Superación personal
Publicación	:	23/05/2012
Editorial	:	Urano
Vendedor	:	Digital Books SL
Páginas impresas	:	320 páginas
File Size	:	2.52MB

[Descargar Autocontrol Libro Gratis \(PDF ePub Mp3\) - Kelly McGonigal](#)

Descarga gratuita 