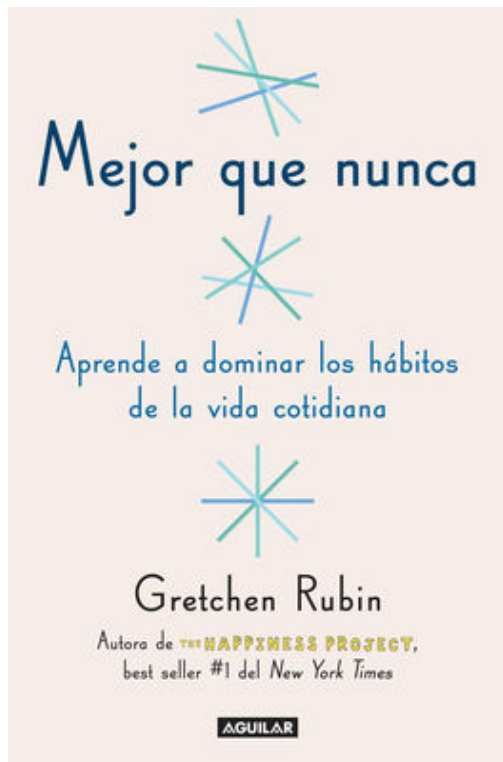


Descargar Mejor que nunca Libro Gratis (PDF ePub Mp3) - Gretchen Rubin



Descargar o leer en línea Mejor que nunca Libro Gratis (PDF ePub Mp3) - Gretchen Rubin, **Aprende a dominar los hábitos de la vida cotidiana**

De la autora de *The Happiness project*, best seller #1 del New York Times.

Si los hábitos son la clave para cambiar, lo que necesitamos saber es: ¿Cómo cambiar nuestros hábitos?

Mejor que nunca brinda una guía concreta para entender tus hábitos y cambiar para siempre. Con un tono humorístico, sin dejar de ser convincente, una investigación rigurosa, y testimonios de vidas transformadas, este libro explica los principios básicos para la formación de hábitos.

¿Por qué me resulta difícil crear un hábito de algo que me gusta hacer?

¿Por qué a veces puedo cambiar un hábito de un día para otro, y a veces no puedo cambiarlo, no importa cuánto lo intente?

¿Qué tan rápido puedo cambiar un hábito?