

6.



Hábitos Atómicos
James Clear



La formación de hábitos es un proceso mediante el cual una conducta se vuelve progresivamente automática mediante la repetición constante"



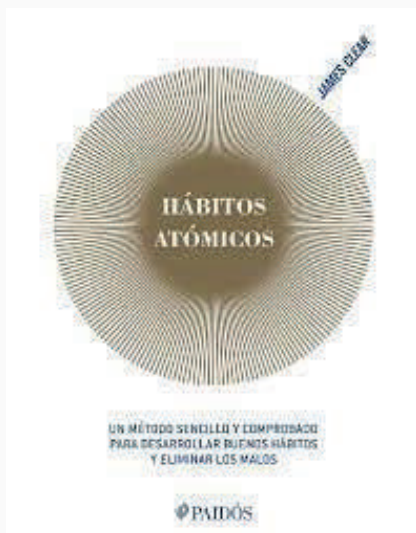
IDEAS GENERALES

Algunos aprendizajes que deja el libro:

- Cree un sistema para mejorar un 1% cada día.
- Rompe tus malos hábitos y apégate a los buenos.
- Evite los errores comunes que comete la mayoría de las personas al cambiar de hábitos.
- Supere la falta de motivación y fuerza de voluntad.
- Desarrolla una identidad más fuerte y cree en ti mismo.
- Tómese un tiempo para los nuevos hábitos (incluso cuando la vida se vuelva loca).
- Diseñe su entorno para facilitar el éxito.
- Realice cambios pequeños y sencillos que generen grandes resultados.
- Vuelva a encaminarse cuando se desvíe del curso.
- Y lo más importante, cómo poner estas ideas en práctica en la vida real.



FACTS



Hábitos Atómicos

James Clear

293 páginas páginas

Tiempo de lectura:

3 a 5 semanas

Calificación:

Muy Bueno

Formatos:

Tradicional y Digital



El autor James Clear, nacido y criado en Hamilton, Ohio, es un empresario cuyo trabajo se centra en formar a la gente para que adquiera hábitos de larga duración, conocimiento que queda reflejado en su libro de autoayuda Hábitos atómicos.

Estudió Biomecánica en Denison y, tras graduarse, decidió que escribiría para ayudar a los demás en la consecución de una vida más plena. Sus textos, basados en los estudios de ciencias como la biología, la neurociencia, la psicología o la filosofía, exploran cómo crear buenos hábitos y tomar decisiones adecuadas para mejorar la calidad de vida.

PARA MAYOR INFORMACIÓN

<https://jamesclear.com/>