

El Poder De Las Rutinas: 69 Buenos Hábitos Que Llevan 7 Minutos (o Menos) (Spanish Edition)

Todo el mundo sabe de la dificultad para adquirir y mantener buenos hábitos.

Es un GRAN PROBLEMA.

Lo vemos todos los días.

Cada día alguien empieza una dieta para (normalmente) abandonarla al poco tiempo sin resultados.

Cada día alguien decide ponerse en forma, se compra toda la equipación para salir a correr y cuando llega el momento de TOMAR ACCIÓN, lo hace por unos días y después abandona.

Parece que lo fácil es caer en hábitos poco saludables:

- Alimentarte con comida basura.
- Ver la televisión en vez de leer un libro.
- Llegar tarde al trabajo CADA DÍA.
- Morderte las uñas.
- Hurgarte la nariz.
- Fumar.

La realidad es que hay miles de hábitos poco saludables y todos luchamos contra ellos de vez en cuando.

Pero, ¿por qué?

Es un hecho que quieres una vida saludable, retadora y MEMORABLE.

Y hasta es posible que de vez en cuando te sientas REALMENTE MOTIVADO para cambiar algo.

Y sin embargo, lo más probable es que el año que viene estés haciendo lo mismo en vez de algo mejor.

¿Por qué es TAN COMPLICADO mantener buenos hábitos positivos?

Creo que es porque normalmente intentamos cambios MUY GRANDES.

Es como si quisiéramos comernos la vaca entera, en vez de un solomillo.

En este libro voy a compartir contigo una mezcla de ciencia y experiencias de la vida real que muestra una mejor estrategia para lograr cambios en tu vida A LARGO PLAZO.

En este libro tienes la lista de buenos hábitos DEFINITIVA.

¿Estás list@?

Empecemos.

Vuelve al principio de esta página y descárgate este FASCINANTE libro.

Un fuerte abrazo,
Pablo García-Lorente

El Poder De Las Rutinas: 69 Buenos Hábitos Que Llevan 7 Minutos (o Menos) (Spanish Edition) por Pablo García-Lorente fue vendido por £3.99 cada copia. El libro publicado por Pablo García-Lorente. Contiene 130 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : El Poder De Las Rutinas: 69 Buenos Hábitos Que Llevan 7 Minutos (o Menos) (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: December 30, 2016
- Número de páginas: 130 páginas
- Autor: Pablo García-Lorente
- Editor: Pablo García-Lorente

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer El Poder De Las Rutinas: 69 Buenos Hábitos Que Llevan 7 Minutos (o Menos) (Spanish Edition) en línea. Puedes leer El Poder De Las Rutinas: 69 Buenos Hábitos Que Llevan 7 Minutos (o Menos) (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Libro

A finales de 1971 comenzó a desarrollarse lo que hoy denominamos libro digital o electrónico. Michael Hart fue el impulsor del Proyecto Gutenberg, (que consistía ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.

JuJa Italia

Top Videos. Warning: Invalid argument supplied for foreach() in /srv/users/serverpilot/apps/jujaitaly/public/index.php on line 447