

icas Cotidianas Para Transformar Tu Vida [Little Hab

author: Stephen Fogg

2026-06

Synopsis

author	Stephen Fogg
readBy	Jose Marquez
inLanguage	spanish

¿Quiere ganar un hábito bueno o perder uno malo? ¿Le gustaría ser más consciente de sus actos y que sus pensamientos sean hábitos con resultados poderosos? Con *Pequeños Hábitos: Prácticas Cotidianas Para Transformar Tu Vida* sienta plena confianza, que tanto el proceso como el resultado de sus propósitos serían gratificante. Recuerde este día como el momento en el que emprendió con pequeñas y simples acciones a salir de su zona de confort y modificar poco a poco su cerebro para encontrar en usted mismo, ese estado de felicidad y satisfacción absoluta.

Obtenga un marco de acción nuevo para el cambio, un sistema probado con más de 35.000 personas para probar que las metas son alcanzables, que las emociones nos ayudan a conectar con nuestros hábitos, a desprenderse de los malos hábitos y automatizar nuevos y buenos. Sin esfuerzo alguno! En *Pequeños Hábitos: Prácticas Cotidianas Para Transformar Tu Vida*, descubrirá:

- Empoderamiento de sus pensamientos, pero sobre todo de sus acciones
- La receta para evitar salirse por la tangente al momento de proponerse una meta
- Un respaldo que lo equipará con consejos y un plan guía a emprender pequeños o grandes cambios
- El momento adecuado para saber cómo y cuándo empezar sus nuevas metas
- Cómo salir sano y salvo de la zona de confort
- Y la motivación para no quedarse a mitad del camino!

En *Pequeños Hábitos: Prácticas Cotidianas Para Transformar Tu Vida*, no se obliga a nadie a seguir un plan al pie de la letra, la metodología es flexible, práctica y para las personas de todas las edades, géneros y nacionalidades.

Escuche *Pequeños Hábitos* ya mismo, y comience a deshacerse de los malos hábitos y comportamientos indeseables, para reemplazarlos por otros buenos y efectivos. ¡Deberías escuchar este audiobook! Y Comprobar que el cambio puede ser más fácil de lo que piensa.

Please note: This audiobook is in Spanish.

Reader's comments

comment 1:

â€"â€" ()