Bestseller número 1 del New York Times. Cambios minúsculos. Resultados Extraordinarios.

A menudo pensamos que para cambiar de vida tenemos que pensar en hacer cambios grandes. Nada más lejos de la realidad. Según el reconocido experto en hábitos James Clear, el cambio real proviene del resultado de cientos de pequeñas decisiones: hacer dos flexiones al día, levantarse cinco minutos antes o hacer una corta llamada telefónica.

Clear llama a estas decisiones “hábitos atómicos”: tan pequeños como una partícula, pero tan poderosos como un tsunami. En este libro innovador nos revela exactamente cómo esos cambios minúsculos pueden crecer hasta llegar a cambiar nuestra carrera profesional, nuestras relaciones y todos los aspectos de nuestra vida.

«De mis libros favoritos de todos los tiempos.» ARIANNA HUFFINGTON, fundadora de The Huffington Post

«Un discurso que se apoya en bases científicas, manual de instrucciones para implantar cambios a nuestro favor.» IMA SANCHÍS, La Vanguardia

«Te harás fan.» CECILIA MÚZQUIZ, directora de Cosmopolitan

«Demuestra que cualquier meta está al alcance de la mano, siempre y cuando empecemos desde lo más simple.» ABC Bienestar

«Profundiza en todos aquellos aspectos necesarios para llevar una vida ordenada, productiva y orientada a disfrutar de los procesos, no solo de los resultados.» Xataka