

Descargar libros gratis **Cómo construir la autodisciplina: Resiste tentaciones y alcanza tus metas a largo plazo - Martin Meadows** QBook



Cómo desarrollar la autodisciplina, resistir tentaciones y alcanzar tus metas a largo plazo

Si deseas realizar cambios positivos en tu vida y alcanzar tus metas a largo plazo, no existe una mejor forma de hacerlo que aprendiendo a ser más autodisciplinado.

La ciencia ha descubierto muchos de los aspectos más interesantes de la autodisciplina y de la fuerza de voluntad, pero la mayoría de estos conocimientos se encuentran sepultados profundamente dentro de publicaciones científicas largas y tediosas.

Si deseas beneficiarte de estos estudios sin tener que leerlos completos, entonces este libro es para ti. Yo ya hice la parte difícil al investigar los más útiles y viables descubrimientos científicos que te ayudarán a mejorar tu autodisciplina.

Estas son tan solo algunas de las cosas que aprenderás a través de este libro:

- lo que un ladrón de banco con jugo de limón en la cara te puede enseñar acerca del autocontrol. La historia te hará reír muchísimo, pero sus conclusiones te harán reflexionar acerca de tu habilidad para controlar tus impulsos.
- cómo un chocolate de \$500 pesos te puede motivar a seguir adelante cuando estés a punto de caer en la tentación.
- por qué el presidente Obama solo viste trajes grises y azules, y qué tiene que ver esto con el autocontrol (también es una posible razón del por qué los pobres se quedan pobres).
- por qué la popular técnica de visualización podría en realidad impedir que alcances tus metas y destruir tu autocontrol (y qué hacer en lugar de ello).
- qué es la dopamina y por qué es crucial entender el papel que juega en la destrucción de tus hábitos negativos y en la construcción de positivos.
- cinco formas prácticas de entrenar tu autodisciplina. Descubre algunas de las más importantes técnicas para incrementar tu autocontrol y mejorar tu resistencia a la gratificación instantánea.
- por qué el sesgo de statu quo puede poner en peligro tus objetivos y qué hacer para reducir el

efecto que tiene sobre tus propósitos.

- por qué las dietas extremas ayudan a que las personas logren resultados a largo plazo, y cómo aplicar eso en tu vida.

- cuándo y por qué la autocomplacencia en realidad puede ayudarte a construir tu autodisciplina. Sí, tú puedes darte un banquete (de vez en cuando) y aun así perder peso.

En vez de compartirme el "porqué" de forma detallada (con descripciones de estudios confusos y aburridos), te diré el "cómo", a través de consejos que te cambiarán la vida si decides seguirlos.

Tú también puedes ser un experto en el arte de la autodisciplina y aprender a resistir las tentaciones. Tus metas a largo plazo bien lo valen. Adquiere tu libro hoy.

Title : Cómo construir la autodisciplina: Resiste tentaciones y alcanza tus metas a largo plazo
Author : Martin Meadows
Categoría : Superación personal
Publicación : 16/09/2016
Editorial : Meadows Publishing
Vendedor : Draft2Digital, LLC
Páginas impresas : 66 páginas
File Size : 261.02kB

[Descargar libros gratis **Cómo construir la autodisciplina: Resiste tentaciones y alcanza tus metas a largo plazo - Martin Meadows** QBook](#)

Descargar libros gratis **Cómo construir la autodisciplina: Resiste tentaciones y alcanza tus metas a largo plazo - Martin Meadows** QBook

[Descargar libros gratis **Cómo construir la autodisciplina: Resiste tentaciones y alcanza tus metas a largo plazo - Martin Meadows** QBook](#)

CÓMO CONSTRUIR LA AUTODISCIPLINA: RESISTE TENTACIONES Y ALCANZA TUS METAS A LARGO PLAZO PDF - Are you looking for eBook **Cómo construir la autodisciplina: Resiste tentaciones y alcanza tus metas a largo plazo PDF**? You will be glad to know that right now **Cómo construir la autodisciplina: Resiste tentaciones y alcanza tus metas a largo plazo PDF** is available on our online library. With our online resources, you can find **Cómo construir la autodisciplina: Resiste tentaciones y alcanza tus metas a largo plazo** or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. **Cómo construir la autodisciplina: Resiste tentaciones y alcanza tus metas a largo plazo PDF** may not make exciting reading, but **Cómo construir la autodisciplina: Resiste tentaciones y alcanza tus metas a largo plazo** is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with **Cómo construir la autodisciplina: Resiste tentaciones y alcanza tus metas a largo plazo PDF** and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with **Cómo construir la autodisciplina: Resiste tentaciones y alcanza tus metas a largo plazo PDF**. To get started finding **Cómo construir la autodisciplina: Resiste tentaciones y alcanza tus metas a largo plazo**, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with **Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF**. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of **CÓMO CONSTRUIR LA AUTODISCIPLINA: RESISTE TENTACIONES Y ALCANZA TUS METAS A LARGO PLAZO PDF**, click this link to download or read online:

[Descargar libros gratis **Cómo construir la autodisciplina: Resiste tentaciones y alcanza tus metas a largo plazo - Martin Meadows** QBook](#)

Los 10.000 libros más populares [GRATIS]