

HÁBITOS MÍNIMOS

Pequeños cambios que lo transforman todo

Dr. BJ Fogg

¿Todavía crees que cambiar de hábitos es cuestión de fuerza de voluntad?

Tanto si te propones hacer ejercicio, alimentarte de forma más sana, ahorrar o sacar adelante un proyecto que se te resiste, difícilmente lo conseguirás a través de un cambio radical. Sea cual sea tu aspiración, **el secreto para obtener grandes resultados está en reducir los cambios a su mínima expresión.**

Crear hábitos y propiciar cambios positivos puede ser fácil ... con el enfoque adecuado. Con un sistema basado en el funcionamiento real de la psicología humana. Con un proceso que facilita los cambios. Con herramientas que no son producto de conjeturas ni de principios erróneos. Entender cómo se adquieren los hábitos, tanto los buenos como los malos, es el primer paso para cambiarlos. El Dr. BJ Fogg, profesor de psicología en la Universidad de Stanford y una leyenda en Silicon Valley, ha dedicado los últimos veinte años a desentrañar las claves del comportamiento, un conocimiento que ahora traduce en un novedoso modelo para diseñar conductas a medida de nuestras aspiraciones.

Hay tres elementos que confluyen en cualquier conducta: motivación, habilidad y un detonante. Manipulando estos tres elementos a nuestro favor, todos somos capaces de grandes mejoras. **Hábitos mínimos te ofrece un sistema paso a paso para diseñar tus nuevas conductas y mantenerlas en el tiempo.** Perder peso, dedicar más tiempo a tu familia, pasar menos horas en internet, buscar trabajo... Cualquier aspiración se puede hacer realidad si **aprendes a identificar las conductas que para ti entrañan menos dificultad y las insertas en tu rutina reducidas a su mínima expresión.**

El Dr. BJ Fogg ha construido un programa que te permite mejorar tu estilo de vida y ser más productivo de manera rápida y sencilla.



Colección:
Crecimiento personal
P.V.P.: 21€
384 páginas
Lanzamiento:
septiembre de 2021

La clave está en concentrarse en lo fácil, no en lo que representa mayor dificultad, y tener presente lo que quieres, no lo que se supone que deberías hacer. El método no requiere mentalización, ni motivación extra, ni repetir algo a lo largo de tres semanas, **solo necesitas treinta segundos diarios que podrás integrar en tu rutina con toda naturalidad.** También en cuestión de hábitos, menos es más.

Dr. BJ Fogg

Fundador y director del Laboratorio de Diseño de la Conducta en la Universidad de Stanford, es toda una leyenda en Silicon Valley y uno de los mayores expertos en la ciencia de la conducta. Actualmente reparte el tiempo entre su trabajo como investigador de la universidad y talleres para innovadores de la industria en áreas que incluyen salud, sostenibilidad, bienestar financiero, aprendizaje o productividad. Sus modelos y métodos de diseño conductual han sido avalados por más de 40.000 personas. La revista *Fortune* se ha referido a él como uno de los «nuevos gurús que deberías conocer».

«El plan que te ayudará a modelar tu futuro a patir de ahora.»

Arianna Huffington

mundourano.com