

El Hábito Más Importante – Aprende a Renovar tu Mente,
Romper Malos Hábitos y Cambiar Tu Vida para Siempre: Incluye
Pequeños Desafíos Diarios que Aceleran el Aprendizaje y Crea
Hábitos Poderosos

EL HÁBITO MÁS IMPORTANTE

RAFAEL DUCKER

APRENDE A RENOVAR TU MENTE,
ROMPER MALOS HÁBITOS Y CAMBIAR
TU VIDA PARA SIEMPRE

Fecha de publicación: 12 junio, 2018

Autor: Rafael Ducker

Longitud de impresión: 90

Idioma: Español

PDF

Ejemplos y ejercicios por montón - No te faltará absolutamente nada para poder comenzar a poner en práctica este método

Un hombre que vivió en la procrastinación, el postergar todo y amante empedernido de la frase "mañana lo hago". Fue conejillo de indias y hoy siente que se encuentra en su mejor momento, ese hombre soy yo, Rafael Ducker... y te invito a conocer Como Cambiaré tu Vida:

El Hábito más Importante: Aprende a renovar tu mente, romper malos hábitos y cambiar tu vida para siempre es el producto de varios años de trabajo, estudio, y muchos ensayos. Ensayos en los que yo mismo fui el conejillo de indias. Ensayos que tuvieron éxito; ensayos que fracasaron. Día a día me enfrenté a pruebas y a desafíos para medir mi fuerza de voluntad y mi capacidad para mantenerme firme en un plan para mejorar mi vida. Después de años, estoy seguro de haber hallado y desarrollado un método efectivo, sí, pero fundamentalmente un método sencillo.

El núcleo de este libro es el siguiente: para conseguir resultados duraderos de una forma eficiente, es necesario minimizar la resistencia interna de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Para ello, se deben reducir nuestros grandes objetivos a pequeños desafíos diarios, que deben ser tan absurdamente sencillos de superar que no se necesite más que un mínimo de fuerza de voluntad. La repetición de estos desafíos diarios lleva a la creación de un pequeño hábito, que con el tiempo irá creciendo hasta transformarse en un hábito completo y que permitirá alcanzar los objetivos iniciales.

Por qué decidí escribir El Hábito Más Importante

No me avergüenza admitir que, además de escribir libros de auto ayuda y desarrollo personal, también leo libros de auto ayuda y desarrollo personal. Comencé a interesarme por el tema hace mucho tiempo, cuando buscaba consejos sobre cómo obtener mejores resultados, y cómo obtenerlos más rápido. Aunque encontré varias respuestas satisfactorias en estos libros, también encontré problemas. O, para ser más preciso, no encontré la solución a ciertos problemas que de seguro a ti también te aquejan:

- ¿Qué debo hacer si estoy cansado?
- ¿Cuánto tiempo pasará hasta que empiece a sentir los progresos?
- ¿Qué hago si el método me resulta demasiado sencillo?

Éstas fueron algunas de las preguntas que comenzaron a dar vueltas en mi cabeza. Ningún libro de auto ayuda me dejaba completamente satisfecho. Ninguna estrategia de desarrollo personal era infalible a las preguntas que me planteaba, y siempre llegaba a callejones sin

salida cuando intentaba aplicarlas en mí mismo.

Entendí que debía tomar lo mejor de cada una de las estrategias que había probado y crear un método nuevo. También utilicé mi experiencia personal, las respuestas de mi cuerpo y mi mente a los diversos desafíos y retos a los que me había enfrentado con el correr de los años.

Toda esta investigación está plasmada en El Hábito más Importante.

LO QUE OTROS LIBROS NO TE ENSEÑAN - MI SISTEMA

Al final de cada capítulo hay un pequeño desafío que debes superar a partir del momento mismo en que lo leas. La idea de estos desafíos es poner en práctica lo que hayas aprendido en ese capítulo, y también comenzar a desarrollar tus propios pequeños hábitos.

EL SECRETO...

El foco principal principal del libro se encuentra en los ejemplos, pasos y reglas para aplicar la estrategia de los pequeños hábitos. No te faltará absolutamente nada para poder comenzar a poner en práctica este método.

El secreto de este libro está en que no existe ninguna situación que no esté incluida. No existe ningún problema que puedas tener para el cual no haya también en el libro una solución.

Éste es el libro que pondrá fin a tus excusas y te guiará a conseguir tus objetivos. Lo mejor de todo: el proceso no será difícil. Con pequeños desafíos podrás crear pequeños hábitos, y esos pequeños hábitos serán la base de tu cambio.

<https://k2s.cc/file/658ae3d564171/oAK9iiYj9.pdf.rar>