

CHARLES DUHIGG



EL PODER DE LOS
HÁBITOS



HÁBITOS HACEN LO QUE SINTIENDO LA VIDA
Y EN LA CIUDADE

URANO

El poder de los hábitos

CHARLES DUHIGG

Urano. 432 páginas

Los alimentos que elegimos, lo que ahorramos o gastamos, cómo nos comunicamos, el ejercicio que hacemos, cómo organizamos nuestro trabajo... Cada una de las elecciones que hacemos a diario no son la consecuencia de decisiones meditadas, como cabría pensar. Son hábitos. ¿Podemos cambiarlos? La respuesta es sí. Basándose en investigaciones y entrevistas, el autor acerca al gran público las conclusiones de los más recientes hallazgos psicológicos y neurológicos acerca de la formación de rutinas. T. G.