"Hábitos atómicos en acción" de James Clear

04/01/2026



Hábitos atómicos en acción de James Clear y editado por Diana Editorial.

Sinopsis

Tras convertirse en el fenómeno editorial del momento y traducirse a más de 60 lenguas, James Clear nos presenta el libro que sus lectores estaban esperando: Hábitos atómicos en acción. Una obra práctica e interactiva que te ayudará a transformar la inspiración en resultados. Con ejercicios claros, plantillas guiadas y reflexiones profundas para aplicar en tu día a día las cuatro leyes del cambio de conducta: hacer los hábitos obvios, atractivos, fáciles y satisfactorios.

A través de estrategias sencillas, brillantes consejos y herramientas para superar los obstáculos más comunes, Clear te acompaña paso a paso para:

- Diseñar rutinas que te funcionen.

- Deshacerte de los hábitos que ya no deseas.

- Consolidar cambios duraderos.

Este libro es una hoja de ruta para pasar de comprender la psicología del cambio y los hábitos a vivirlos, y demuestra que los pequeños cambios, aplicados con constancia, producen resultados extraordinarios.