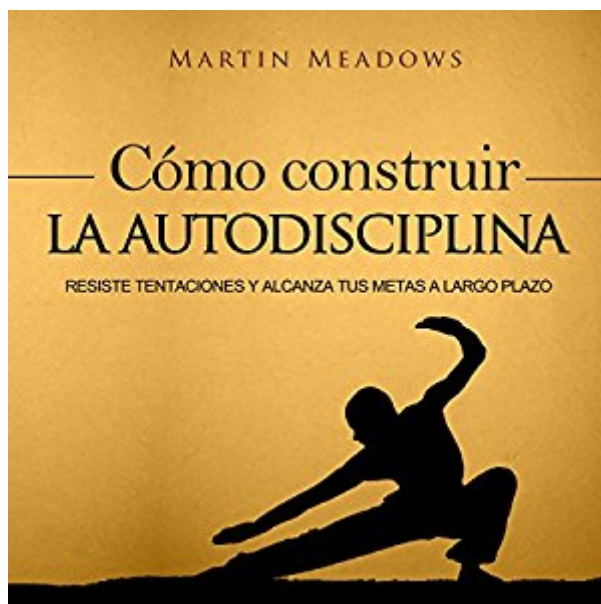


The book was found

CÃ³mo Construir La Autodisciplina [How To Build Self-Discipline]: Resiste Tentaciones Y Alcanza Tus Metas A Largo Plazo [Resist Temptations And Achieve Your Long-Term Goals]



Synopsis

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 mucho, pero sus conclusiones te harán reflexionar acerca de tu habilidad para controlar tus impulsos. Como un chocolate de \$500 pesos te puede motivar a seguir adelante cuando estás a punto de caer en la tentación. 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. Por qué el sesgo de estatus quo puede poner en peligro tus objetivos y qué hacer para reducir el efecto que tiene sobre tus propósitos. Cuando y por qué la autocomplacencia en realidad puede ayudarte a construir tu autodisciplina. Sí, también puedes darte un banquete (de vez en cuando) y aun así perder peso. 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. Please note: This audiobook is in Spanish.

Book Information

Audible Audio Edition

Listening Length: 1 hour and 34 minutes

Program Type: Audiobook

Version: Unabridged

Publisher: Meadows Publishing

Audible.com Release Date: October 17, 2016

Language: Spanish

ASIN: B01M7OXTXG

Best Sellers Rank: #40 in Books > Medical Books > Psychology > Applied Psychology #87

in Books > Health, Fitness & Dieting > Psychology & Counseling > Applied Psychology #149

Customer Reviews

Me encantÃ . Es un libro corto y conciso. FÃ¡cil de leer y fÃ¡cil de aplicar. Los consejos son logrables. Me gustÃ mucho.

[Download to continue reading...](#)

CÃ mo Construir la Autodisciplina [How to Build Self-Discipline]: Resiste Tentaciones y Alcanza Tus Metas a Largo Plazo [Resist Temptations and Achieve Your Long-Term Goals] How to Build Self-Discipline: Resist Temptations and Reach Your Long-Term Goals Daily Self-Discipline: Everyday Habits and Exercises to Build Self-Discipline and Achieve Your Goals Who Will Care For Us? Long-Term Care and the Long-Term Workforce: Long-Term Care and the Long-Term Workforce NAVY SEAL DISCIPLINE; The Ultimate Guide to Self-Discipline & Control like a US NAVY SEAL: Gain Incredible Self Confidence, Motivation & Discipline.: Self-Discipline: ... Guide (NAVY SEAL WARRIOR GUIDES Book 1) Self-Discipline: Self-Discipline of a Spartan Trough: Confidence, Self-Control and Motivation (Motivation, Spartan, Develop Discipline, Willpower) Long-Term Dynamics of Lakes in the Landscape: Long-Term Ecological Research on North Temperate Lakes (Long-Term Ecological Research Network Series) CÃ mo vencer tus Miedos y tener Confianza en ti mismo [How to Overcome Your Fears and Have Confidence in Yourself]: El mÃ©todo para tener Autoconfianza total [The Method for Full Self-Reliance] Energia Solar FV Fuera de Red: CÃ mo Construir Sistemas de EnergÃ a Solar FV para Sistemas de Potencias Aislados de IluminaciÃ n LED, CÃ maras, ... Viviendas en Sitios Remotos (Spanish Edition) The Self-Esteem Workbook for Teens: Activities to Help You Build Confidence and Achieve Your Goals Confidence: How to Build Powerful Self Confidence, Boost Your Self Esteem and Unleash Your Hidden Alpha (Confidence, Self Confidence, Self Esteem, Charisma, ... Skills, Motivation, Self Belief Book 8) Self-Discipline for Entrepreneurs: How to Develop and Maintain Self-Discipline as an Entrepreneur NAVY SEAL: Self Discipline: How to Become the Toughest Warrior: Self Confidence, Self Awareness, Self Control, Mental Toughness (Navy Seals Mental Toughness) Self Love: F*cking Love Your Self Raise Your Self Raise Your Self-Confidence (Self Compassion,Love Yourself,Affirmations Book 3) Self Help: How To Live In The Present Moment (Self help, Self help books, Self help books for women, Anxiety self help, Self help relationships, Present Moment, Be Happy Book 1) Who Will Care For Us? Long-Term Care and the Long-Term Workforce Habits! 21 Powerful Simple Mini Habits to Boost Your Mind, Hack Your Productivity and Achieve Success in Life (Healthy Living eBooks, Self Control and Discipline,) Diet & Exercise Discipline for Weight Loss

& Fitness Goals: Sleep Learning Series, Guided Self Hypnosis, Meditation, & Affirmations

Self-Discipline: Become A Greek Spartan: Everything You Need to Know to Transform Your Life into A Modern Day Spartan & Gain More Confidence, Hunger and ... (Greek Spartan Mindset, Spartan Discipline) No Excuses!: The Power of Self-Discipline; 21 Ways to Achieve Lasting Happiness and Success (Your Coach in a Box)

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

[FAQ & Help](#)