



## **Autocontrol (Crecimiento personal) (Spanish Edition)**



**Descargar**



**Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Autocontrol (Crecimiento personal) (Spanish Edition)**

*Kelly McGonigal*

## **Autocontrol (Crecimiento personal) (Spanish Edition) Kelly McGonigal**

Por primera vez, un libro responde de forma clara, útil y contundente a una de las preguntas que más nos torturan a todos: ¿por qué cuesta tanto poner en práctica lo que uno se propone?

En un ensayo único en su género, la psicóloga Kelly McGonigal expone por primera vez qué es la fuerza de voluntad, cómo funciona y por qué influye tanto en la salud, la felicidad y la productividad.

Basándose en los últimos hallazgos científicos en materia de psicología, neurociencia y medicina, McGonigal niega que el autocontrol sea una virtud, como tendemos a creer; la fuerza de voluntad es una función biológica que se puede mejorar mediante aspectos que van desde la nutrición hasta el sueño o la presencia.

Poniendo en práctica sus ejercicios y estrategias, los lectores no solo aumentarán la capacidad del cerebro para llevar a cabo sus propósitos sino que alcanzarán con facilidad objetivos que habían acabado por considerar inalcanzables.

Un libro práctico, riguroso y transformador, cuya lectura no se debe dejar para mañana.



[Descargar Autocontrol \(Crecimiento personal\) \(Spanish Editio ...pdf](#)



[Leer en línea Autocontrol \(Crecimiento personal\) \(Spanish Edit ...pdf](#)

## **Descargar y leer en línea Autocontrol (Crecimiento personal) (Spanish Edition) Kelly McGonigal**

---

Format: Kindle eBook

About the Author

Kelly McGonigal, PhD, is a health psychologist and award-winning lecturer at Stanford University. A leading expert on the mind-body relationship, her work integrates the latest findings of psychology, neuroscience, and medicine with contemplative practices of mindfulness and compassion from the traditions of Buddhism and yoga. She is the author of "The Willpower Instinct" and "Yoga for Pain Relief".

Download and Read Online Autocontrol (Crecimiento personal) (Spanish Edition) Kelly McGonigal  
#1E8Q4MDHYV5

Leer Autocontrol (Crecimiento personal) (Spanish Edition) by Kelly McGonigal para ebook en líneaAutocontrol (Crecimiento personal) (Spanish Edition) by Kelly McGonigal Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Autocontrol (Crecimiento personal) (Spanish Edition) by Kelly McGonigal para leer en línea.Online Autocontrol (Crecimiento personal) (Spanish Edition) by Kelly McGonigal ebook PDF descargarAutocontrol (Crecimiento personal) (Spanish Edition) by Kelly McGonigal DocAutocontrol (Crecimiento personal) (Spanish Edition) by Kelly McGonigal MobiAutocontrol (Crecimiento personal) (Spanish Edition) by Kelly McGonigal EPub  
**1E8Q4MDHYV51E8Q4MDHYV51E8Q4MDHYV5**