

Cómo Construir la Autodisciplina: Resiste Tentaciones y Alcanza Tus Metas a Largo Plazo

Como desarrollar la autodisciplina, resistir tentaciones y alcanzar tus metas a largo plazo 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 mas autodisciplinado**.

La ciencia ha descubierto muchos de los aspectos mas 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 mas utiles** y viables **descubrimientos científicos** que te ayudaran a **mejorar tu autodisciplina**.

Estas son tan solo algunas de las cosas que aprenderas a traves de este libro:

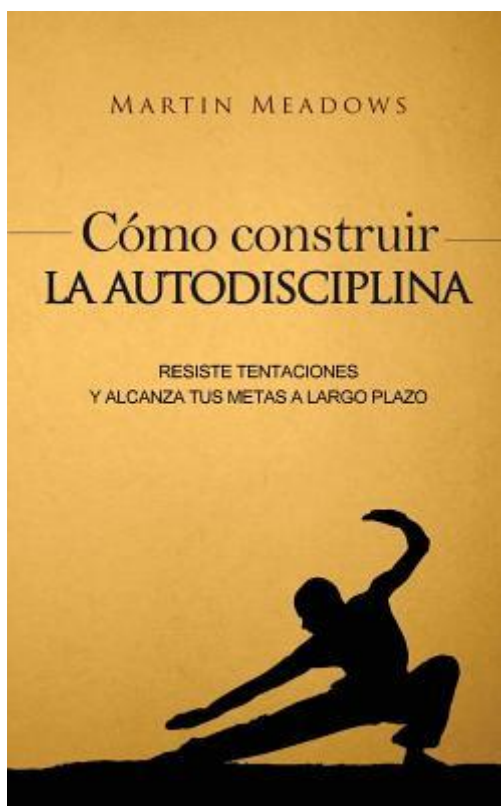
- lo que un ladron de banco con jugo de limon en la cara te puede enseñar acerca del autocontrol. La historia te hara reir muchisimo, pero sus conclusiones te haran reflexionar acerca de tu habilidad para controlar tus impulsos.
- como **un chocolate de \$500 pesos** te puede motivar a seguir adelante cuando estes a punto de caer en la tentacion.
- por que el presidente Obama **solo viste trajes grises y azules**, y que tiene que ver esto con el autocontrol (tambien es una posible razon del por que los pobres se quedan pobres).
- por que la popular tecnica de visualizacion podria en realidad impedir que alcances tus metas y **destruir tu autocontrol** (y que hacer en lugar de ello).
- que es la dopamina y por que es **crucial** entender el papel que juega en la destruccion de tus habitos negativos y en la construccion de positivos.
- cinco formas practicas de **entrenar tu autodisciplina**. Descubre algunas de las mas importantes tecnicas para incrementar tu autocontrol y mejorar tu resistencia a la gratificacion instantanea.
- por que el sesgo de statu quo **puede poner en peligro tus objetivos** y que hacer para reducir el efecto que tiene sobre tus propositos.
- por que **las dietas extremas ayudan a que las personas logren resultados a largo plazo**, y como aplicar eso en tu vida.
- cuando y por que la autocomplacencia en realidad puede **ayudarte** a construir tu autodisciplina. Si, tu puedes darte un banquete (de vez en cuando) y aun asi perder peso.

En vez de compartirme el "porque" de forma detallada (con descripciones de estudios confusos y aburridos), te dire el "como," a traves de consejos que te cambiaran la vida si decides seguirlos.

Tu tambien puedes ser un experto en el arte de la autodisciplina y aprender a resistir las tentaciones. **Tus metas a largo plazo bien lo valen**. Adquiere tu libro hoy.

"

Cómo Construir la Autodisciplina: Resiste Tentaciones y Alcanza Tus Metas a Largo Plazo por Martin Meadows, Karen Dayánare. El libro publicado por Createspace Independent Publishing Platform.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Cómo Construir la Autodisciplina: Resiste Tentaciones y Alcanza Tus Metas a Largo Plazo
- ISBN: 1537700170
- Fecha de lanzamiento: September 16, 2016
- Autor: Martin Meadows, Karen Dayánare
- Editor: Createspace Independent Publishing Platform

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Cómo Construir la Autodisciplina: Resiste Tentaciones y Alcanza Tus Metas a Largo Plazo en línea. Puedes leer Cómo Construir la Autodisciplina: Resiste Tentaciones y Alcanza Tus Metas a Largo Plazo en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

Libro

Desde los orígenes, la humanidad ha tenido que hacer frente a una cuestión fundamental: la forma de preservar y transmitir su cultura, es decir, sus creencias y ...

Motivación de los RRHH

Hacer gestión para la vida implica: * Darnos los espacios para comprender por qué hacemos las cosas, y cómo construir toma de decisiones personales para ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.

todollegatodopasaytodocambia.files.wordpress.com

... Evite ser utilizado (8.a ed), el superventas Tus zonas erróneas (30/ ed.) y La ... Para construir la imagen ... para la jubilación. Y parece que nadie alcanza ...