

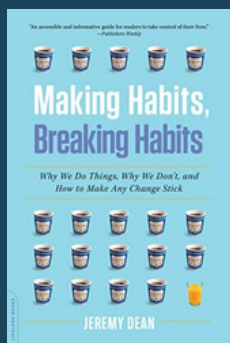
Ale Munoz - Career & Life Coach

Mejora tu inglés



con hábitos, no con presión

¿Sientes que tu inglés se estancó? No necesitas otro curso: necesitas pequeños hábitos diarios. Estos libros, podcasts y páginas me ayudaron, y me siguen ayudand, a enriquecer mi vocabulario. Elige uno, dale 15 minutos al día y empieza hoy.



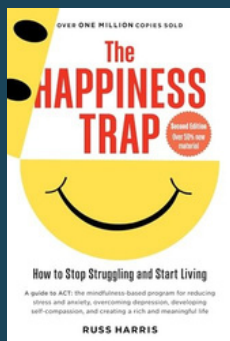
Making Habits, Breaking Habits

Jeremy Dean

¿De qué trata? La psicología detrás de cómo se forman los hábitos y cómo cambiar los que ya no te sirven, con ejemplos basados en investigación.

[Amazon Link: Compralo aca](#)

“Pequeños pasos todos los días construyen grandes cambios.”



The Happiness Trap

Dr Russ Harris

¿De qué trata? Un libro práctico basado en la terapia ACT para manejar el estrés, la ansiedad y los pensamientos que nos frenan.

[Amazon Link: Compralo aca](#)

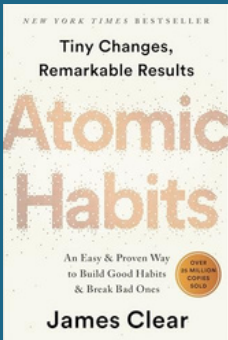


Investing with She's on the Money

Victoria Devine

¿De qué trata? Una guía cercana para empezar a invertir y construir tu futuro financiero, explicada sin tecnicismos.

[Amazon Link: Comprar aca](#)



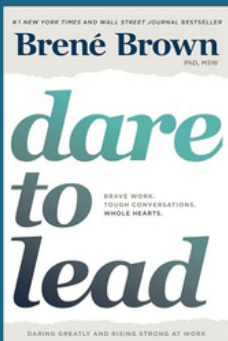
Atomic Habits (Hábitos atómicos)

James Clear

¿De qué trata? Cómo mejoras del 1% diario crean resultados extraordinarios. Un sistema simple para crear buenos hábitos y dejar los malos.

[Amazon Link: Comprar aca](#)

“No tienes que ser perfecto para empezar, pero tienes que empezar para mejorar.”



Dare to Lead

Brené Brown

¿De qué trata? Liderazgo valiente: cómo tener conversaciones difíciles, construir confianza y liderar desde la vulnerabilidad.

[Amazon Link: Dare to lead](#)



The Curiosity Shop (podcast)

Brené Brown & Adam Grant

¿De qué trata? Conversaciones sobre trabajo, relaciones y cómo pensar diferente. Inglés natural entre dos voces.

[Link: Escuchar en spotify](#)

Podcasts



Rich Habits Podcast

Robert Croak & Austin Hankwitz

¿De qué trata? Episodios dinámicos sobre dinero, negocios e inversión para construir hábitos financieros. Ideal para vocabulario de finanzas.

[Link: Escucahr en spotify](#)

“Cada palabra nueva que aprendes es una puerta más que se abre.”



Huberman Lab

Dr Andrew Huberman

¿De qué trata? Ciencia aplicada a la productividad, el sueño y el foco, explicada por un neurocientífico de Stanford. Un inglés más técnico para retarte.

[Link: Escucahr en tu plataforma preferida](#)



The Pineapple Project

ABC Australia

¿De qué trata? Finanzas y vida adulta en Australia, con conversaciones relajadas y acento australiano.

[Link: De mis favoritos acerca de Australia](#)



6 Minute English

BBC Learning English

¿De qué trata? Lecciones de 6 minutos con audio, transcripción y vocabulario explicado. Perfecto para tu café de la mañana.

[Link: Aprende ingles en 6 minutos](#)

“La constancia le gana a la intensidad.”

Tu plan de 15 minutos al día



Mañana: 6 Minute English con tu café.



Camino al trabajo: un episodio de podcast.



Antes de dormir: 10 páginas de tu libro.



Cada semana: anota 3 palabras nuevas y úsalas en una conversación.

Elige uno de cada categoría y empieza hoy.

Empieza hoy

Tu inglés no tiene que ser perfecto para acceder oportunidades profesionales.

No necesitas hacerlo todo: elige un libro, un podcast y 15 minutos al día. En pocas semanas vas a notar más vocabulario, más confianza y más seguridad en tus conversaciones y entrevistas.

Yo lo viví, y sé que tú también puedes.



— *Ale Muñoz, Career Coach*



Conecta conmigo



Instagram: [@alemunoz.pwb](https://www.instagram.com/alemunoz.pwb)



www.ale-munoz.com



LinkedIn: [PWB](https://www.linkedin.com/company/pwb)



[Alemunoz_pwb](https://www.youtube.com/Alemunoz_pwb)