Há mais de vinte semanas na lista dos mais vendidos do New York Times

O PODER DO HÁBITO

Por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios

CHARLES DUHIGG

"Um olhar novo sobre o mistério da formação e transformação dos hábitos" – New York Times Book Review

DO MESMO AUTOR DE O PODER DO HÁBITO

CHARLES DUHIGG

MAIS RÁPIDO E MELHOR

Os segredos da produtividade na vida e nos negócios

CHARLES DUHIGG

MAIS RÁPIDO E MELHOR

Resumo de Mais Rápido É Melhor e o Poder do Hábito - Caixa

"O poder do hábito: Há mais de 20 semanas entre os mais vendidos do New York Times. Durante os últimos dois anos, uma jovem transformou quase todos os aspectos de sua vida.

Parou de fumar, correu uma maratona e foi promovida. Em um laboratório, neurologistas descobriram que os padrões dentro do cérebro dela – ou seja, seus hábitos – foram modificados de maneira fundamental para que todas essas mudanças ocorressem.

Há duas décadas pesquisando ao lado de psicólogos, sociólogos e publicitários, cientistas do cérebro começaram finalmente a entender como os hábitos funcionam – e, mais importante, como podem ser transformados.

Embora isoladamente pareçam ter pouca importância, com o tempo, têm um enorme impacto na saúde, na produtividade, na estabilidade financeira e na felicidade. Mais rápido e melhor: Charles Duhigg faz um exploração inovadora da ciência da produtividade e por que, no mundo de hoje, como você pensa é muito mais importante do que o que você pensa.

Com base nas últimas descobertas da neurociência, psicologia e economia comportamental Duhigg explica que as pessoas, empresas e organizações mais produtivas não apenas agem diferente, elas veem o mundo de modos profundamente diferentes.

Elas sabem que produtividade tem a ver com fazer escolhas. A maneira como tomamos decisões; as grandes ambições que colocamos em primeiro lugar e as metas fáceis que ignoramos; a cultura que estabelecemos para estimular a inovação; o modo como interagimos com as informações que temos diante de nós: é isso que separa os simplesmente ocupados dos genuinamente produtivos.

"

Acesse aqui a versão completa deste livro