

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 sério sobre a ciência da formação e transformação dos hábitos."

— *New York Times Book Review*





Resumo de O poder do hábito: Por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios

“Um olhar sério sobre a ciência da formação e transformação dos hábitos.” – New York Times Book Review
“Uma pesquisa fascinante sobre como somos patologicamente comandados pelos hábitos” – The DailyList
dos mais vendidos da Veja
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. Com base na leitura de centenas de artigos acadêmicos, entrevistas com mais de trezentos cientistas e executivos, além de pesquisas realizadas em dezenas de empresas, o repórter investigativo do New York Times Charles Duhigg elabora, em O poder do hábito, um argumento animador: a chave para se exercitar regularmente, perder peso, educar bem os filhos, se tornar uma pessoa mais produtiva, criar empresas revolucionárias e ter sucesso é entender como os hábitos funcionam. Transformá-los pode gerar bilhões e significar a diferença entre fracasso e sucesso, vida e morte.

[Acesse aqui a versão completa desta leitura](#)