



HÁBITOS

ROMPENDO LIMITES

Pequenos Hábitos, Grandes Mudanças



ADAM GUISSÉ



Resumo de HÁBITOS - ROMPENDO LIMITES: Pequenos Hábitos, Grandes Mudanças (Versão Estendida, Ele inclui linguagem corporal, motivação e PNL)

Aristóteles disse uma vez: Nós somos o que fazemos repetidamente. A excelência, portanto, não é um ato, mas um hábito. Todos os jogos têm regras que devem ser seguidas, e saber essas regras é fundamental para ganhar. O mesmo vale para nossa vida, onde as regras são os hábitos: se dominarmos nossos hábitos, é muito mais fácil ganhar. Não é novidade perceber que adquirimos hábitos, a situação é que muitas vezes nossos hábitos não são os melhores e, realmente, não contribuem para que tenhamos uma vida mais plena: sucumbimos a alimentos que nos fazem mal, não nos exercitamos o necessário para termos um corpo saudável, temos pensamentos negativos que nos levam a emoções similares e a decisões que, conseqüentemente, também não são os melhores, pode ser que não tenhamos o controle da língua, o que faz da reclamação parte de nosso vocabulário e, assim, com tantas outras situações. E o pior é que, da mesma forma que temos maus hábitos, também temos hábitos positivos que, com o passar dos anos, já fazem parte de nossa rotina diária. Exemplo disso é que todos aprendemos a escovar os dentes e estamos acostumados a fazer isso várias vezes ao dia. Aqui você encontra informações suficientes para fazer com que outras mudanças saudáveis sejam igualmente fáceis. Ao longo deste livro, vamos explicar o conceito do pequeno hábito; uma versão em miniatura dos hábitos que devemos implementar em nossa vida diária, para melhorarmos como indivíduos. Os pequenos hábitos consistem em pequenos passos para executar a curto prazo, e assim progredir rapidamente, deste o pensamento, o planejamento até a ação. Você não vai precisar de muita força de vontade para realizar esses pequenos passos, mas ao realizá-los,

vai sentir como esta força aumenta e produz um estado mental positivo que dura grande parte do seu dia. As pessoas mais bem-sucedidas do mundo mantêm e dominam os bons hábitos. Eles sabem o que devem fazer todos os dias e sua energia está direcionada para o que realmente importa, quando se trata de alcançar suas metas. Tudo que você precisa para brilhar está em seu interior. Uma leitura de auto-ajuda perfeita para melhorar a sua motivação, remova procrastinação, alcançar novos níveis de auto-disciplina e produtividade em sua vida. E você... quer romper seus limites e alcançar o êxito?

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