"Mikronawyki. Niewielkie zmiany, które wiele zmieniają " BJ Fogg PhD

Wprowadzenie pozytywnej zmiany nie jest tak trudne, jak myślicie

Wszyscy chcemy zdrowiej się odżywiać, schudnąć, więcej ćwiczyć i lepiej sypiać. Ale przerażające wskaźniki dotyczące otyłości, bezsenności i stresu, o których czytamy na pierwszych stronach gazet, obnażają przepaść pomiędzy tym, czego chcemy, a tym, co tak naprawdę robimy. Jestem tutaj po to, żeby powiedzieć wam, że to nie jest wasza wina. To nie wy stanowicie problem, tylko nasze podejście do zmiany. W Mikronawykach

proponuję zupełnie inne podejście do koncepcji zmiany. Ten system opiera się na wielu latach badań naukowych i sprawdziłem go w pracy z ponad 40 000 ludzi.

DZIĘKI MKRONAWYKOM:

• nauczycie się prostej metody, jak dzielić cele na mniejsze i możliwe do osiągnięcia

• dowiecie się, dlaczego emocje, a nie powtarzalność zachowań programują nawyki w mózgu

• jak wyplątać się ze złych nawyków

• i o wiele więcej!

Dzięki sekretnej formule BJ Fogga tworzenie nowych nawyków może być łatwe, przyjemne i satysfakcjonujące. – Mark Hyman, autor bestsellerów #1 „New York Timesa”

Mikronawyki to plan redefinicji naszego podejścia do samodoskonalenia. Nawyki są malutkie, ale rezultaty są wielkie. – Arianna Huffington, założycielka i prezes Thrive Global

Pomysły BJ Fogga na temat samozmiany są wyjątkowo trafne, przystępne i potężne. Brak mi słów, by napisać, jak wyjątkowa jest ta książka. – Dave Asprey, autor bestsellerów „New York Timesa” Head Strong i The Bulletproof Diet

Dr BJ Fogg jest założycielem Behaviour Design Lab (Laboratorium Projektowania Zachowania) na Uniwersytecie Stanforda. Poza pracą naukową uczy innowatorów przemysłu tego, co naprawdę kieruje zachowaniem człowieka. Prowadzi również Tiny Habits Academy (Akademię Mikronawyków), która pomaga ludziom na całym świecie. Został uznany za jednego z dziesięciu guru, których powinniście poznać, na łamach międzynarodowego dwutygodnika „Forbes”. Mieszka w Północnej Kalifornii i na wyspie Maui.

Kategoria: [**Poradniki**](https://kulturalnysklep.pl/pol_m_Ksiazki_Kategoria_Poradniki-217.html)

Wydawca: Agora SA