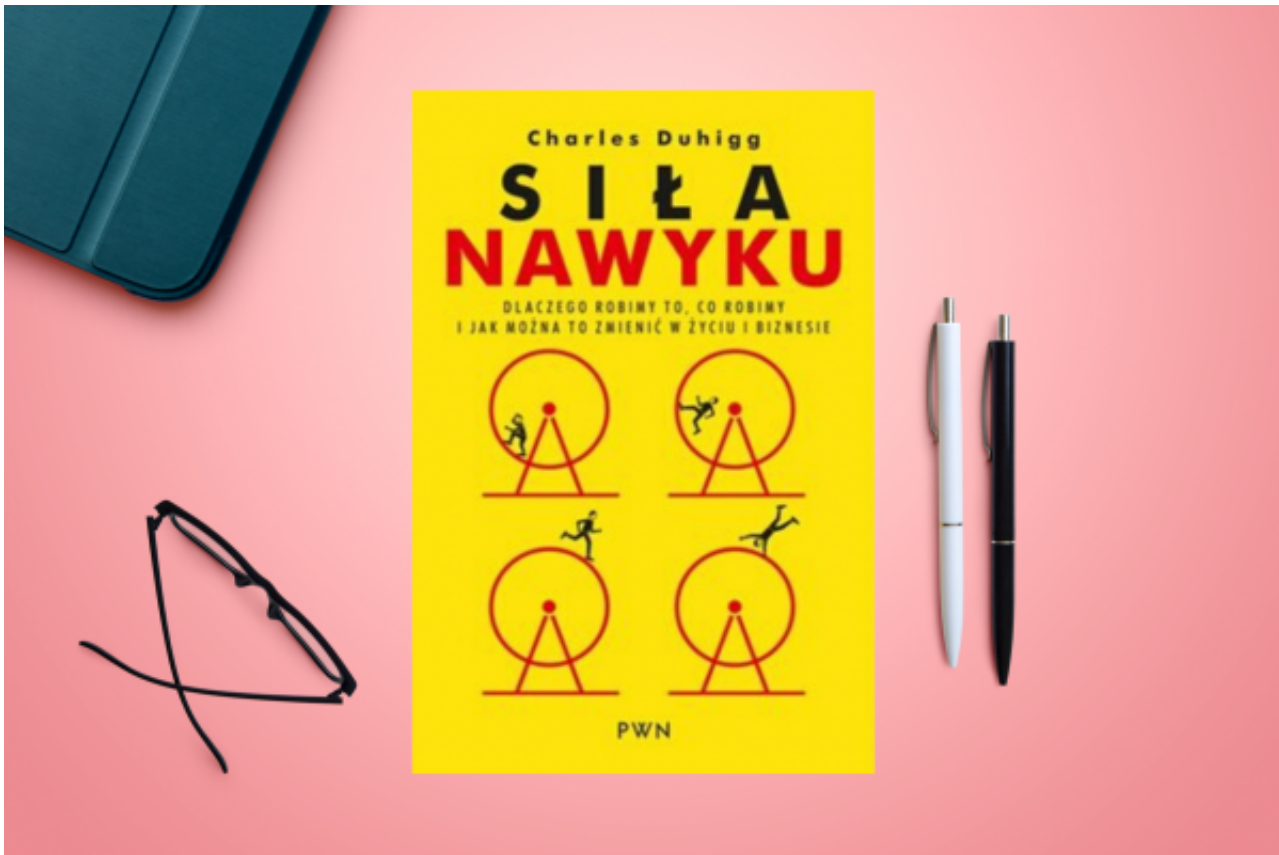


Link do produktu: <https://kalendarzfizjoterapeuty.pl/sila-nawyku-dlaczego-robimy-to-co-robimy-p-56.html>



Cena

Cena pop

Numer ka

Kod produ

Kod EAN

Opis produktu

Siła nawyku. Dlaczego robimy to, co robimy i jak można to zmienić w życiu i biznesie

Siła nawyku

Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego pewne czynności wykonujesz przez lata w takiej samej kolejności? Przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka. Nawyki, jakie w sobie wykształcasz, są potężne i trudno je przełamać. Podobnie jest z nałogami: paleniem papierosów, piciem kawy czy alkoholu. To ten sam mechanizm, jak przekonuje Charles Duhigg w swojej książce „Siła nawyku”. Czego możesz się z niej dowiedzieć?

Zmień nawyki, zmień swoje życie

Pierwszym krokiem do zmiany swojego życia może być zmiana nawyków, którym każdego dnia bezwiednie ulegasz. Cokolwiek by się działo, zawsze zachowujesz się w schematyczny sposób? Pokus się o dystans i zobacz, jak wyrobić w sobie zupełnie nowe zwyczaje. To może doprowadzić Cię do konstruktywnej przemiany i przybliżyć do osiągnięcia wymarzonych celów.

Co więcej, z książki „Siła nawyku” dowiesz się, że modyfikacje przyzwyczajeń mogą prowadzić do zmiany w funkcjonowaniu społeczeństw, przedsiębiorstw, grup zawodowych albo i całych państw.

Przykłady z życia wzięte

Jeśli nie przekonują Cię suche rozważania nad tym, jak mocne są Twoje przyzwyczajenia i jaka jest siła nawyków, to w kolejnych rozdziałach książki masz okazję zapoznać się z przykładami tego, jak zmiana nawyków wpłynęła na życie ludzi i przedsiębiorstw.

Nawet drobne innowacje, które wprowadzasz do swojej codziennej rutyny, mogą mieć duże znaczenie dla Twojej przyszłości oraz obranej drogi życiowej. To także ważna lekcja dla właścicieli firm z różnych branż działalności gospodarczej. Przekonaj się, jak znane marki potrafiły wywrzeć wpływ na konsumentów i wykształcić u nich zupełnie nowe nawyki.

Do książki możesz kupić też zestaw ➔ [ZAKŁADEK](#)

Autor: Charles Duhigg

Wydawnictwo: PWN

Rok wydania: 2013

Oprawa: broszurowa

Format: 14,5x20,5 cm

Strony: 424