

1. Record Nr.	UNINA9910163341503321
Titolo	Cadeia de Habitros: Descubra 97 habitros simples que podem mudar sua vida
Pubbl/distr/stampa	S.j. Scott
ISBN	1-63339-285-6
Descrizione fisica	1 online resource (93 p.)
Altri autori (Persone)	ScottS.j LealMayara
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Sommario/riassunto	<p>DESCUBRA: como incluir DEZENAS de mudancas positivas em sua rotina diariaVoce quer melhorar a sua vida, mas nao tem tempo suficiente? Neste exato instante, voce pode facilmente pensar em dezenas de maneiras de melhorar instantaneamente sua vida. E e grande a probabilidade de que essas ideias so demorem alguns minutos cada uma para ser concluidas. O problema? Voce pode sentir que nao ha tempo suficiente para realizar todas elas. Voce pode encontrar a solucao utilizando o poder da cadeia de habitros.Uma rotina + Multiplos habitros = Cadeia de habitrosTodos nos sabemos que nao e facil adicionar dezenas de novos habitros ao seu dia. Mas o que voce pode nao ter percebido e que e bem facil construir uma unica nova rotina. A essencia da cadeia de habitros consiste em fazer uma serie de pequenas mudancas (como comer uma fruta ou enviar uma mensagem de texto para alguem especial) e construir um ritual a ser acompanhado diariamente.A cadeia de habitros funciona porque voce elimina o estresse de tentar mudar muitas coisas ao mesmo tempo. Seu objetivo e simplesmente se concentrar em uma unica rotina, que leva apenas cerca de 15 a 30 minutos para ser concluida. Dentro dessa rotina, ha uma serie de acoes (ou pequenas mudancas). Tudo o que voce precisa fazer e criar uma lista de verificacao e segui-la todos os dias. Essa e a essencia da cadeia de habitros. APRENDA: 97 habitros simples que</p>

podem mudar sua vida Neste livro, voce vai descobrir 97 habitos rapidos que podem melhorar a sua vida instantaneamente. Alem disso, voce descobrira como criar uma rotina simples (gerenciada por uma lista de verificacao) que voce repetira diariamente. E, para melhorar, voce vai descobrir algumas ferramentas para manter a motivacao e o afinco. Portanto, mesmo que voce esteja completamente estressado, voce ainda encontrara tempo e energia para completar esses habitos rapidos regularmente. Ao praticar dezenas de pequenos habitos diariamente, voce sera capaz de dar saltos gigantes em seus negocios, fortalecer suas relacoes pessoais, controlar suas finanças, organizar-se e melhorar sua saude. O livro Cadeia de Habitos contem um catalogo de ideias. Voce vai aprender: Como a cadeia de habitos o ajuda a realizar DIVERSAS pequenas mudancas Os 8 elementos de uma rotina baseada na cadeia de habitos Dois exemplos de rotina com base na cadeia de habitos Os 8 passos para a construcao de uma rotina de habitos

- Produtividade (Mudancas 1 a 17)
- Relacionamentos (Mudancas 18 a 31)
- Financas (Mudancas 32 a 44)
- Organizacao (Mudancas 45 a 60)
- Espiritualidade e bem-estar mental (Mudancas 61 a 75)
- Saude e aptidao fisica (Mudancas 76 a 85)
- Lazer (Mudancas 86 a 97)

Interrupcoes e desafios da cadeia de habitos: o que fazer? Voce gostaria de saber mais? Baixe o livro e comece a construir habitos poderosos em seu dia.

---