

1. Record Nr.	UNINA9910953522403321
Titolo	Como Criar Bons Habitros e Quebrar Maus Habitros : um passo-a-passo para construir bons costumes e se livrar dos vicios
Pubbl/distr/stampa	Chicago : , : Hiddenstuff Entertainment, , 2019 ©2019
ISBN	9781071505113 1071505114
Edizione	[1st ed.]
Descrizione fisica	1 online resource (19 pages)
Altri autori (Persone)	C. DiasMariana
Soggetti	Habit Self-help techniques
Lingua di pubblicazione	Portoghese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Intro -- Pagina do Titulo -- Pagina dos Direitos Autorais -- Como criar bons habitros e quebrar maus habitros: um passo-a-passo para construir bons costumes e se livrar dos vicios.
Sommario/riassunto	This book provides a comprehensive guide on how to create good habits and break bad ones. It focuses on the importance of habits in shaping identity and achieving personal growth. The author emphasizes the concept of identity-based habits, suggesting that aligning actions with one's desired identity leads to long-term results. The book offers strategies for creating a supportive environment that facilitates habit formation and highlights the role of consistent small actions in personal improvement. It is intended for readers seeking practical advice on habit formation and self-improvement.