

GRETCHEN RUBIN

AUTORA DO BEST-SELLER PROJETO FELICIDADE

MELHOR

DO QUE

ANTES

O QUE APRENDI SOBRE CRIAR
E ABANDONAR HÁBITOS



FONTANAR

Resumo de Melhor do que Antes

A resposta de Gretchen Rubin para como mudar é simples: por meio dos hábitos. Os hábitos são a estrutura invisível do cotidiano. É difícil criar um hábito, mas, uma vez adquirido, ele nos dá energia para ter uma vida mais feliz, plena e produtiva.

Mas como podemos mudar os nossos hábitos do dia a dia? Melhor do que antes responde essa questão. O livro apresenta uma estrutura prática para que os leitores entendam os próprios hábitos e possam transformá-los de uma vez por todas.

Com seu tom sempre divertido e convincente, Gretchen une pesquisa rigorosa a histórias de vidas transformadas para explicar os princípios fundamentais de como se formam os hábitos.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)