

Há mais de vinte semanas na lista dos mais vendidos do *New York Times*.

# O PODER DO HÁBITO



Por que fazemos o que  
fazemos na vida e nos negócios

**CHARLES DUHIGG**

"Um olhar sério sobre a ciência da formação e transformação dos hábitos."  
*New York Times Book Review*

OBJETIVA



**"Uma pesquisa fascinante sobre como somos patologicamente comandados pelos hábitos."**

*The Daily*

Uma jovem entra em um laboratório. Durante os últimos dois anos, transformou quase todos os aspectos de sua vida. Parou de fumar, correu uma maratona e foi promovida. Neurologistas descobriram que os padrões dentro de seu cérebro mudaram de maneira fundamental.

Publicitários da Procter & Gamble observaram vídeos de pessoas fazendo a cama. Tentavam desesperadamente descobrir como vender um novo produto chamado Febreze, que estava prestes a se tornar um dos maiores fracassos na história da empresa. De repente, um deles detecta um padrão quase imperceptível – e, com uma sutil mudança na campanha publicitária, Febreze começa a vender um bilhão de dólares por ano.

Um diretor executivo pouco conhecido assume uma das maiores empresas norte-americanas. Seu primeiro passo é atacar um único padrão entre os funcionários – a maneira como lidam com a segurança no ambiente de trabalho –, e logo a empresa começa a ter o melhor desempenho no índice Dow Jones.

O que todas essas pessoas têm em comum? Conseguiram ter sucesso focando em padrões que moldam cada aspecto de nossas vidas.

Tiveram êxito transformando hábitos. Com perspicácia e habilidade, Charles Duhigg apresenta um novo entendimento da natureza humana e seu potencial para a transformação.



ISBN 978-85-390-0411-9



9 788539 004119