

Atomic Habits: Perubahan Kecil yang memberikan hasil luar biasa = Atomic habits: an easy and proven way to build good habits and break bad ones

Clear, James, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20528684&lokasi=lokal>

Abstrak

Orang mengira ketika Anda ingin mengubah hidup, Anda perlu memikirkan hal-hal besar. Namun pakar kebiasaan terkenal kelas dunia James Clear telah menemukan sebuah cara lain. Ia tahu bahwa perubahan nyata berasal dari efek gabungan ratusan keputusan kecil—dari mengerjakan dua push-up sehari, bangun lima menit lebih awal, sampai menahan sebentar hasrat untuk menelepon. Ia menyebut semua tadi atomic habits. Dalam buku terobosan ini, Clear pada hakikatnya mengungkapkan bagaimana perubahan-perubahan sangat remeh ini dapat tumbuh menjadi hasil-hasil yang sangat mengubah hidup. Ia menyingkap beberapa trik sederhana dalam hidup kita (seni Menumpuk Kebiasaan yang terlupakan, kekuatan tak terduga Aturan Dua Menit, atau trik untuk masuk ke dalam Zona Goldilocks), dan menggali ke dalam teori psikologi