

# Hello Habits: Panduan Sosok Minimalis Untuk Kehidupan Yang Lebih Baik

Sasaki, Fumio, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920517212&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

alam buku Hello, Habits, Sasaki menjelaskan cara membentuk kebiasaan baru yang kita inginkan—dan menyingkirkan berbagai kebiasaan yang tidak bermanfaat. Berdasarkan teori dan kiat terkenal tentang ilmu pembentukan kebiasaan yang dikajinya dari psikologi kognitif, neurosains, dan sosiologi, serta berbagai contoh dari budaya populer dan berbagai cara yang telah dicoba dan diuji dari kehidupannya sendiri, dia mengungkap kesalahpahaman umum tentang “keteguhan hati” dan “bakat”. Selanjutnya, dia menawarkan panduan bertahap menuju sukses. Akhirnya, Sasaki menunjukkan bagaimana orang awam seperti dirinya dapat menggunakan prinsip pembentuk-kebiasaan yang baik untuk meningkatkan diri dan mengubah hidup.