

Tiny habits : perubahan-perubahan kecil yang mengubah hidup

Fogg, BJ., author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920543131&lokasi=lokal>

Abstrak

Tiny Habits adalah cetak biru untuk membentuk ulang pendekatan kita pada aktualisasi diri. Kebiasaannya mungil, tetapi hasilnya begitu besar." -Arianna Huffington, Founder dan CEO Thrive Global "Melalui formula rahasia milik BJ Fogg, membentuk kebiasaan baru bisa menjadi mudah, menyenangkan, dan menguntungkan." -Mark Hyman, penulis buku bestseller #1 New York Times "Pemikiran BJ Fogg tentang perubahan diri sangatlah relevan secara unik, mudah ditiru, dan manjur. Saya sangat merekomendasikan buku ini." -Dave Asprey, penulis bestseller buku-buku New York Times, Head Strong dan The Bulletproof Diet