

Bons hábitos, ~~maus~~ ~~hábitos~~

Um método científico
para promover
mudanças

positivas e

duradouras



WENDY

WOOD

“Wendy Wood é a maior

especialista do mundo na

área e este livro é essencial.”

ANGELA DUCKWORTH,

autora de *Garra*



SEXTANTE

Bons hábitos, ~~maus~~ hábitos

Um método científico
para promover mudanças
positivas e duradouras

WENDY WOOD

"Wendy Wood é a maior especialista do mundo na área e não
houve um manual." - ANITA LEVINE, autora de *Ganhar*

"Se você sempre
quiser parar de
alimentar os seus hábitos,
prima-lhe uma leveza."
Adam Grant



“ Não há
ninguém melhor
que Wendy Wood
para mostrar
como transformar
comportamentos
prejudiciais em poderosos
hábitos produtivos. ”

ROBERT B. CIALDINI, autor
de *As armas da persuasão*

@editorasextante