

על הספר: הרגלים קטנטנים : השינויים הקטנים שישנו את חיך

מחברים: מחבר/ת: פוג, ב.ג.

סימן מדף: פוג

מספר מיון: 158.1

משפט אחריות: ד"ר ב.ג. פוג ; מאנגלית: ענבל שגיב נקדימון ; עריכה ותרגום:

רינה גינולד

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 388 עמודים

גובה: 24 עמודים

מוציאים לאור: מטר הוצאה לאור בע"מ

שנת הוצאה: 2023

מס. המרכז לספריות וספרות: 23-2101

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 31/12/2023

מילות מפתח: הרגלים, הגשמה עצמית, חשיבה חיובית, עזרה עצמית, שיפור

עצמי, מוטיבציה

תקציר:

ד"ר ב.ג. פוג, מומחה להרגלים מאוניברסיטת סטנפורד, מציג שיטה פורצת דרך ומשנת חיים לבניית הרגלים באופן מהיר וקל. שיטת "הרגלים קטנטנים" תאפשר לכם, ולקרובים אליכם לשפר את היעילות בעזרת רגשות חיוביים שיביאו אתכם לחיים מאושרים ובריאים יותר. שיטת "הרגלים קטנטנים" תשנה את חייכם ותחולל מהפכה בהבנתכם את ההתנהגות האנושית. היא מבוססת על עשרים שנות מחקר ועל ניסיונו של פוג באימון של יותר מ־40 אלף איש. כל פרק בספר מכיל תגליות פורצות דרך שילמדו אתכם את הדרכים המוכחות והפשוטות ביותר לשנות את חייכם בצורה הדרגתית, לעצב הרגלים ולקבע אותם באמצעות רגשות חיוביים והתלהבות מהצלחות קטנות. האם אתם רוצים לרדת במשקל? להפחית מתח? לישון טוב יותר? להיות פרודוקטיביים יותר לאורך כל היום? שיטתו של פוג תלמד אתכם לעשות את הצעדים הקטנטנים שיביאו לשינויים מרחיקי לכת בחייכם. ד"ר ב.ג. פוג ייסד את מעבדת עיצוב ההתנהגות באוניברסיטת סטנפורד. נוסף על מחקריו, פוג מלמד יזמים איך פועלת ההתנהגות האנושית באמת. הוא הקים את "האקדמיה להרגלים קטנטנים" כדי לעזור לאנשים בכל קצווי תבל. -- מהכריכה האחורית