دانلود کتاب خرده عادت ها استیفن گایز ترجمه فارسی

دانلود کتاب

دربارهٔ کتاب

«خرده عادت ها استیفن گایز» — رفتاری که فقط در روزهای پرانرژی شدنی باشد، به‌سختی به عادت تبدیل می‌شود. نکتهٔ کاربردی این موضوع در انتخاب اندازهٔ قدم است: آن‌قدر کوچک که در یک روز معمولی هم تکرار شود.