دانلود کتاب قدرت انضباط شخصی دنیل والتر ترجمه فارسی

دانلود کتاب

دربارهٔ کتاب

«قدرت انضباط شخصی دنیل والتر» — 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.