

| sumário |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Prefácio | 11 |
| Nota Importante do Autor | 13 |
| Introdução | 15 |
| 1 A Zona do Hábito | 27 |
| 2 Gatilho | 47 |
| 3 Ação | 65 |
| 4 Recompensa Variável | 93 |
| 5 Investimento | 125 |
| 6 O que você fará com isso? | 147 |
| 7 Estudos de Caso | 159 |
| <i>O aplicativo Bible</i> | 159 |
| <i>Fitbod</i> | 169 |
| 8 Teste do Hábito e onde Procurar | 175 |
| Oportunidades de Formação de Hábitos | |
| conteúdo de bônus | 189 |
| agradecimentos | 191 |
| colaboradores | 192 |
| notas | 201 |