

# | 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