

CHARLES DUHIGG

O PODER DO HÁBITO

Por que fazemos o que
fazemos na vida e nos negócios

Tradução

Rafael Mantovani

48ª reimpressão



Copyright © 2012 by Charles Duhigg

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

Título original

The Power of Habit

Capa

Adaptação de Pronto Design sobre design original

Imagem de capa

Getty Images/ Popular Science/ Business & Management

Crédito das ilustrações

p. 202 — Andrew Pole

Todas as outras ilustrações — Anton Ioukhnovets

Revisão

Mariana Freire Lopes

Rita Godoy

Raquel Correa

CIP-Brasil. Catalogação na fonte

Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

D913p

Duhigg, Charles

O poder do hábito: Por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios / Charles Duhigg; tradução Rafael Mantovani. — 1ª ed. — Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

408p.

Tradução de: The Power of Habit.

ISBN 978-85-390-0411-9

1. Hábito (Psicologia). 2. Mudança (Psicologia). 3. Mudança de hábitos. 1. Título.

12-5515

CDD: 158.1

CDU: 159.947

[2021]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Praça Floriano, 19, sala 3001 — Cinelândia

20031-050 — Rio de Janeiro — RJ

Telefone: (21) 3993-7510

www.companhiadasletras.com.br

www.blogdacompanhia.com.br

facebook.com/editoraobjetiva

instagram.com/editora_objetiva

twitter.com/edobjetiva

SUMÁRIO

PRÓLOGO

A cura do hábito 9



PARTE UM **Os hábitos dos indivíduos**

1. O LOOP DO HÁBITO
Como os hábitos funcionam 21
2. O CÉREBRO ANSIOSO
Como criar novos hábitos 48
3. A REGRA DE OURO DA MUDANÇA
DE HÁBITO
Por que a transformação acontece 77



PARTE DOIS **Os hábitos de organizações bem-sucedidas**

4. HÁBITOS ANGULARES, OU A BALADA
DE PAUL O'NEILL
Quais hábitos importam mais 113

5. STARBUCKS E O HÁBITO DO SUCESSO	
Quando a força de vontade se torna automática	142
6. O PODER DE UMA CRISE	
Como os líderes criam hábitos através do acaso e da intenção	168
7. COMO A TARGET SABE O QUE VOCÊ QUER ANTES QUE VOCÊ SAIBA	
Quando as empresas preveem (e manipulam) hábitos	195



PARTE TRÊS

Os hábitos de sociedades

8. A SADDLEBACK CHURCH E O BOICOTE AOS ÔNIBUS DE MONTGOMERY	
Como os movimentos acontecem	229
9. A NEUROLOGIA DO LIVRE-ARBITRÍO	
Somos responsáveis pelos nossos hábitos?	258



APÊNDICE

Um guia para o leitor de como usar estas ideias	287
---	-----

Agradecimentos	299
----------------	-----

Uma Nota Sobre as Fontes	302
--------------------------	-----

Notas	304
-------	-----

Índice Remissivo	388
------------------	-----