

Jen Sincero

OPASNO DOBRE NAVIKE



AUTORICA BESTSELERA #1  
NEW YORK TIMESA  
**TI SI OPASNA FACA**

# OPASNO DOBRE NAVIKE

KAKO USVOJITI NAVIKE  
NJEGUJUĆI SVJESNOST,  
GRANICE I SVAKODNEVNA  
**POBOLJŠANJA**



Jen Sincero

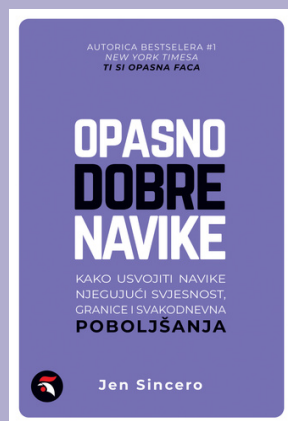
Jen Sincero, bestseler autorica *New York Timesa* pogađa ravno u srž transformacije: navike i kako ih prekinuti, stvoriti, razumjeti i ustrajati u njima kao nikada dosad.

Knjiga *Opasno dobre navike* predstavlja prosvjetljujući i čitak pogled na navike i kako nas one čine takvima kakvi jesmo; od onih trajavih trenutaka skrivenih od tuđih pogleda do odluka koje glasno objavljujemo na društvenim mrežama (i, ovaj, često ne provedemo). Razbijanje i razvijanje navika mnogo je više od posvećenog čišćenja zubi koncem ili prestanka kašnjenja na dogovore jednom zauvijek — navike razotkrivaju naše neispunjene želje, probleme s granicama, razinu samosvijesti i nesvjesna uvjerenja i strahove.



*Opasno dobre navike* krasi Jenin prepoznatljiv i urnebesno stil, pružajući jedan nov i prijeko potreban pogled na opće prihvaćenu mudrost i znanost koje nam ulijevaju optimizam, ili pak pesimizam o vječitoj temi navika. Knjiga sadrži poučne intervju s ljudima koji su uspješno osnažili mišiće svoje discipline, nov pogled na treniranje svog mozga kako bismo postali najbolja verzija sebe i jednostavan vodič za odbacivanje štetnih i razvijanje nama najvrjednijih navika unutar samo dvadeset i jednog dana.

Nije nemoguće promijeniti navike — s pomoću zdravih granica, osvještavanja svojih želja, dopuštanja sebi da ih ostvarimo te lako primjenjivog plana akcije svaki novi cilj pretvorit ćemo u radosnu naviku.



Godina izdanja: Lipanj 2023.

Broj stranica: 180

Dimenzije: 14 x 21 cm

ISBN: 978-953-8442-07-0

Uvez: Meki s klapnama

Prijevod: Sanja Marić

Cijena: 17,50 €



[www.budilnikizdavastvo.hr](http://www.budilnikizdavastvo.hr)

[info@budilnikizdavastvo.hr](mailto:info@budilnikizdavastvo.hr)