



Charles Duhigg

Macht der gewoonte Downloaden PDF

Een gewoonte voltrekt zich in onze hersenen in niet meer dan drie stappen: de aansporing (ik heb een vieze smaak in mijn mond) gevolgd door de routinehandeling (ik neem een kauwgommetje) resulterend in de beloning (dat is lekker fris!).



Online lezen, Downloaden PDF (ePub, fb2, mobi) boek Macht der gewoonte Charles Duhigg.