



6 avril 2023

Où en sont vos bonnes résolutions ? Vous êtes-vous vraiment mis au sport ? Avez-vous réellement arrêté de fumer ? Avez-vous réussi à adopter un régime plus équilibré ?

Et si, au lieu de grandes résolutions, il suffisait de prendre une petite habitude pour se changer la vie ?

C'est le pari de Luca Mazzucchelli, avec sa méthode innovante

#### | LE LIVRE

On ne peut pas tout changer d'un coup. Aujourd'hui, nous sommes le résultat des habitudes que nous avons adoptées au cours des cinq dernières années. Dans cinq ans, nous serons le résultat des habitudes que nous décidons d'entreprendre à partir d'aujourd'hui.

**Les habitudes sont des comportements automatiques que notre cerveau utilise pour prendre des décisions sans réfléchir.** Elles sont cette force invisible qui, lentement mais sûrement, influence notre quotidien et façonne notre identité, tout comme l'image que les autres se font de nous. C'est pour cela qu'elles sont si importantes.

Rompre le cercle des mauvaises habitudes est possible : **une minuscule habitude prise aujourd'hui peut transformer notre vie de demain.** L'enjeu est donc de taille !

Luca Mazzucchelli propose **d'exploiter le potentiel des habitudes** : comment abandonner celles qui, sans que nous nous en rendions compte, nous font du mal ? Et surtout, comment adopter celles qui nous aident peu à peu à améliorer notre vie, en favorisant notre bien-être et l'accomplissement de nos objectifs ?

**La méthode 1% c'est comprendre les mécanismes du changement abordable et durable.** C'est changer de mode de vie pas à pas, 1% à la fois.

#### | L'AUTEUR

**Luca Mazzucchelli** est un jeune psychologue, psychothérapeute et entrepreneur italien. Il a fondé *MindCenter*, un réseau de centres de psychothérapie et de coaching répartis dans toute l'Italie. Il partage quotidiennement ses connaissances sur la psychologie avec des centaines de milliers de personnes sur les réseaux sociaux, mais également auprès des plus grandes entreprises. Il est professeur à l'université Sant'Anna de Pise et il a publié de nombreux ouvrages sur la psychologie, à destination tant des enfants que des adultes.

288 pages | format 14,5 x 22,5 cm | 19,90 €

| ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lecuyer 06 35 48 03 43 [marion@bibichepresse.fr](mailto:marion@bibichepresse.fr)



La méthode 1%  
Une petite habitude peut changer votre vie