

**Tiny Changes,
Remarkable Results**

Atomic Habits

**An Easy and Proven Way
to Build Good Habits
and Break Bad Ones**

James Clear

'A supremely practical and useful book.'

*Mark Manson, author of [The Subtle Art of Not Giving A F*ck](#)*

خلاصه کتاب: عادت‌های اتمی

آنچه در چکیده کتاب «عادت‌های اتمی» می‌آموزید

برای شکل‌دهی یک عادت جدید، سعی کنید رفتار جدید مطلوب را با رفتار معمولی‌تان ترکیب کنید. برای تغییر عادت‌ها، روندهای روزانه‌تان را دقیق‌تر بررسی کنید.

جیمز کلیر نویسنده کتاب «عادت‌های اتمی» پیشنهاد می‌کند برای شکل‌دهی عادت‌های جدید، گام‌هایی مداوم و کوچک بردارید تا به تدریج جای عادت‌های نامطلوب را بگیرند. تکرار مداوم، رفتار را خودکار کرده و آن را به عادت تبدیل می‌کند.

پاداش‌ها، تشویق‌ها و کارهای لذت‌بخش به نهادینه کردن عادت‌های خوب کمک می‌کند. هویت فردی شما با عادت‌هایتان سازگار است.

مدیر سبز معتقد است که اصلاح مداوم عادات و رفتارها منجر به تغییر پایدار می‌شود.

[membership_protected_links]