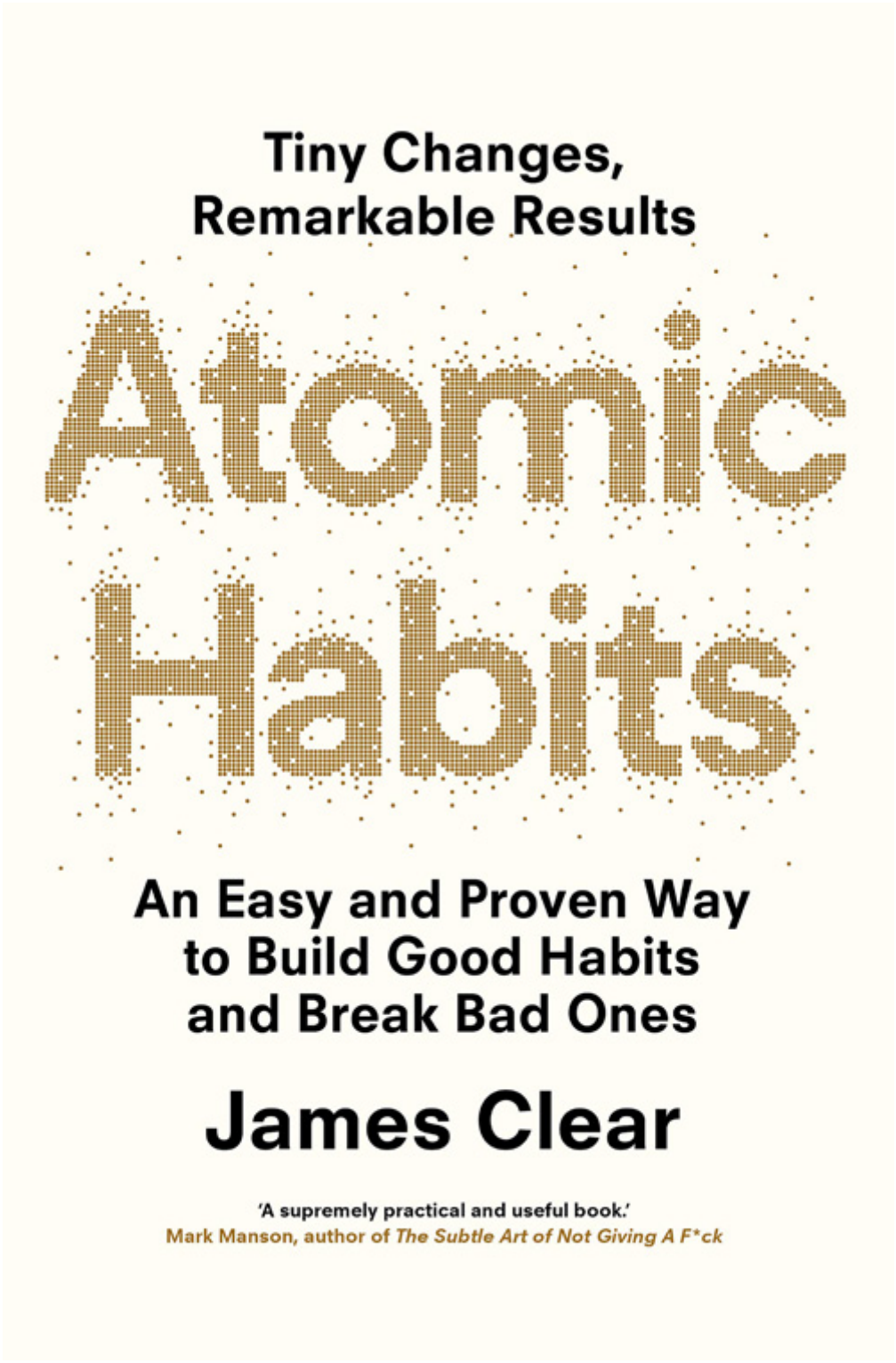


# خلاصه کتاب: عادت‌های اتمی

## 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 به‌تدریج جای عادت‌های نامطلوب را بگیرند. تکرار مدوام، 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]