50 عادت برتر از 'عادات اتمی' نوشته‌ جیمز کلیر  
1. با عادت‌های کوچک شروع کنید.  
2. عادت‌های خود را واضح کنید.  
3. عادت‌های خود را در هم بپیچید.  
4. محیط خود را برای موفقیت طراحی کنید.  
5. عادت‌های خود را روزانه پیگیری کنید.  
6. از قانون دو دقیقه استفاده کنید.  
7. عادت‌های خوب را جذاب کنید.  
8. برای پیروزی‌های کوچک خود را پاداش دهید.  
9. عادت‌های بد را دشوار کنید.  
10. از نشانه‌های بصری به عنوان یادآور استفاده کنید.  
11. بر تغییر هویت تمرکز کنید، نه نتایج.  
12. عادت‌هایی را بسازید که با ارزش‌های شما همخوانی داشته باشند.  
13. به فرهنگی بپیوندید که در آن رفتار مورد نظر شما نرمال است.  
14. از قراردادهای عادت استفاده کنید.  
15. اصطکاک را کاهش دهید تا عادت‌های خوب آسان‌تر شوند.  
16. اصطکاک را افزایش دهید تا عادت‌های بد متوقف شوند.  
17. برای شکست برنامه‌ریزی کنید و به سرعت بازیابی شوید.  
18. از جمع‌آوری وسوسه‌ها استفاده کنید.  
19. عادت‌ها را رضایت‌بخش کنید.  
20. اهداف خود را به طور منظم تجسم کنید.  
21. بر ثبات متعهد شوید، نه کمال.  
22. عادت‌های جدید را در صبح شروع کنید.  
23. پیشرفت خود را به صورت قابل مشاهده پیگیری کنید.  
24. از نیت‌های خاص برای اجرای عادت‌ها استفاده کنید.  
25. خود را در میان افرادی که از عادت‌های شما حمایت می‌کنند احاطه کنید.  
  
26. هویت مورد نظر خود را با عادت‌ها تقویت کنید.  
27. از طراحی محیط بیش از انگیزه استفاده کنید.  
28. تعداد تصمیماتی که می‌گیرید را کاهش دهید.  
29. استانداردسازی کنید قبل از اینکه بهینه‌سازی کنید.  
30. از کارت امتیاز عادت استفاده کنید.  
31. به طور هفتگی بر روی عادت‌های خود تأمل کنید.  
32. با پیشرفت صبور باشید.  
33. از استراتژی سینفلد استفاده کنید (زنجیره را قطع نکنید).  
34. پیروزی‌های کوچک را جشن بگیرید.  
35. از لنگرها برای یادآوری عادت‌ها استفاده کنید.  
36. پس از روال‌های موجود عادت‌های جدید را اضافه کنید.  
37. به دنبال انگیزه نباشید، به دنبال انضباط باشید.  
38. محرک‌های عادت‌های بد را حذف کنید.  
39. از زبان مثبت برای گفتگوی درونی استفاده کنید.  
40. عادت‌های بد را با عادت‌های خوب جایگزین کنید.  
41. برای عادت‌های بد اصطکاک طراحی کنید.  
42. از بلوک‌ بندی زمان برای حمایت از عادت‌ها استفاده کنید.  
43. در صورت نیاز محیط خود را تغییر دهید.  
44. انعطاف‌پذیر اما متعهد باشید.  
45. از تفکر همه یا هیچ پرهیز کنید.  
46. سیستم‌ها را راه‌اندازی کنید، نه فقط اهداف.  
47. چرخه عادت‌ها (سیگنال، میل، پاسخ، پاداش) را درک کنید.  
48. ابتدا عادت‌های کلیدی را بسازید.  
49. بر مسیر تمرکز کنید، نه نتایج.  
50. با انتخاب‌های خود عمدی باشید.