۵۰ عادت برتر از کتاب «عادات اتمی» اثر جیمز کلیر  
  
۱. با عادات کوچک شروع کنید.   
۲. عادات خود را واضح کنید.   
۳. عادات خود را به هم متصل کنید.   
۴. محیط خود را برای موفقیت طراحی کنید.   
۵. عادات خود را به‌صورت روزانه پیگیری کنید.   
۶. از قانون دو دقیقه‌ای استفاده کنید.   
۷. عادات خوب را جذاب کنید.   
۸. برای پیروزی‌های کوچک خود را پاداش دهید.   
۹. عادات بد را دشوار کنید.   
۱۰. از نشانه‌های بصری به عنوان یادآور استفاده کنید.   
۱۱. بر تغییر هویت تمرکز کنید، نه نتایج.   
۱۲. عادات سازگار با ارزش‌های خود بسازید.   
۱۳. در فرهنگی که رفتار موردنظر شما عادی است شرکت کنید.   
۱۴. از قراردادهای عادت استفاده کنید.   
۱۵. اصطکاک را کاهش دهید تا عادات خوب آسان‌تر شوند.   
۱۶. اصطکاک را افزایش دهید تا عادات بد متوقف شوند.   
۱۷. برای شکست برنامه‌ریزی کنید و به سرعت بهبود یابید.   
۱۸. از بسته‌بندی وسوسه‌ها استفاده کنید.   
۱۹. عادات را رضایت‌بخش کنید.   
۲۰. اهداف خود را به‌طور مرتب تصور کنید.   
۲۱. به ثبات، نه کمال، پایبند باشید.   
۲۲. عادات جدید را در صبح شروع کنید.   
۲۳. پیشرفت خود را به‌طور واضح پیگیری کنید.   
۲۴. از نیات اجرایی مشخص استفاده کنید.   
۲۵. خود را با افرادی احاطه کنید که از عادات شما حمایت می‌کنند.   
  
۲۶. هویت موردنظر خود را با عادات تقویت کنید.   
۲۷. طراحی محیط را به جای انگیزه استفاده کنید.   
۲۸. تعداد تصمیماتی که می‌گیرید را کاهش دهید.   
۲۹. قبل از بهینه‌سازی، استانداردسازی کنید.   
۳۰. از کارت امتیاز عادت استفاده کنید.   
۳۱. به‌طور هفتگی بر روی عادات خود تأمل کنید.   
۳۲. با پیشرفت صبور باشید.   
۳۳. از استراتژی ساینفلد استفاده کنید (زنجیره را قطع نکنید).   
۳۴. پیروزی‌های کوچک را جشن بگیرید.   
۳۵. از لنگرها برای یادآوری عادات استفاده کنید.   
۳۶. بعد از روال‌های موجود، عادت را به هم بچسبانید.   
۳۷. به دنبال انگیزه نباشید، به دنبال انضباط باشید.   
۳۸. نشانه‌های عادات بد را حذف کنید.   
۳۹. از زبان مثبت برای گفت‌وگوی داخلی خود استفاده کنید.   
۴۰. عادات بد را با عادات خوب جایگزین کنید.   
۴۱. اصطکاک را در عادات بد طراحی کنید.   
۴۲. از زمان‌بندی بلوک زمانی برای حمایت از عادات استفاده کنید.   
۴۳. در صورت لزوم محیط خود را تغییر دهید.   
۴۴. باید انعطاف‌پذیر ولی متعهد باشید.   
۴۵. از تفکر همه یا هیچ اجتناب کنید.   
۴۶. سیستم‌ها را راه‌اندازی کنید، نه فقط اهداف را.   
۴۷. چرخه عادات (نشانه، اشتیاق، پاسخ، پاداش) را درک کنید.   
۴۸. ابتدا عادت‌های کلیدی را بسازید.   
۴۹. بر مسیر تمرکز کنید، نه نتایج.   
۵۰. با انتخاب‌های خود عمدی باشید.