برترین 50 عادت از کتاب "عادات اتمی" نوشته جیمز کلیر   
1. با عادات کوچک شروع کنید.  
2. عادات خود را واضح کنید.  
3. عادات خود را روی هم بگذارید.  
4. محیط خود را برای موفقیت طراحی کنید.  
5. عادات خود را به صورت روزانه پیگیری کنید.  
6. از قاعده دو دقیقه‌ای استفاده کنید.  
7. عادات خوب را جذاب کنید.  
8. برای پیروزی‌های کوچک به خود پاداش دهید.  
9. عادات بد را دشوار کنید.  
10. از نشانه‌های بصری به عنوان یادآور استفاده کنید.  
11. روی تغییر هویت تمرکز کنید، نه نتایج.  
12. عادات خود را طوری بسازید که با ارزش‌های شما همخوانی داشته باشد.  
13. به فرهنگی بپیوندید که رفتار مطلوب شما در آن عادی است.  
14. از قراردادهای عادات استفاده کنید.  
15. اصطکاک را کاهش دهید تا عادات خوب راحت‌تر شوند.  
16. اصطکاک را افزایش دهید تا عادات بد را متوقف کنید.  
17. برای شکست برنامه‌ریزی کنید و به سرعت به حالت طبیعی برگردید.  
18. از ترکیب وسوسه‌ها استفاده کنید.  
19. عادات را رضایت‌بخش کنید.  
20. به طور منظم اهداف خود را تجسم کنید.  
21. به ثبات متعهد باشید، نه به کمال.  
22. عادات جدید را در صبح آغاز کنید.  
23. پیشرفت خود را به طور واضح پیگیری کنید.  
24. از نیت‌های اجرایی خاص استفاده کنید.  
25. خود را در محاصره افرادی قرار دهید که از عادات شما حمایت می‌کنند.  
  
26. هویت مطلوب خود را با عادات تقویت کنید.  
27. از طراحی محیط بیشتر از انگیزه استفاده کنید.  
28. تعداد تصمیماتی که می‌گیرید را کاهش دهید.  
29. پیش از بهینه‌سازی، استانداردسازی کنید.  
30. از یک امتیازدهی عادات استفاده کنید.  
31. به طور هفتگی به عادات خود فکر کنید.  
32. در پیشرفت صبور باشید.  
33. از استراتژی سینفیلد استفاده کنید (زنجیره را قطع نکنید).  
34. پیروزی‌های کوچک را جشن بگیرید.  
35. از لنگرها برای یادآوری عادات استفاده کنید.  
36. عادات را بعد از روال‌های موجود انباشته کنید.  
37. به جای انگیزه، به دنبال دیسیپلین باشید.  
38. محرک‌های عادات بد را حذف کنید.  
39. از زبان مثبت در گفتگوی داخلی استفاده کنید.  
40. عادات بد را با عادات خوب جایگزین کنید.  
41. به عادات بد اصطکاک اضافه کنید.  
42. از زمان‌بندی برای حمایت از عادات استفاده کنید.  
43. وقتی لازم است 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 عادات (نشانه، خواسته، واکنش، پاداش) را درک کنید.  
48. ابتدا عادات کلیدی را بسازید.  
49. روی زاویه حرکت تمرکز کنید، نه نتایج.  
50. نسبت به تصمیمات خود آگاه باشید.