50 عادت برتر از "عادات اتمی" نوشته جیمز کلیر  
  
1. با عادات کوچک شروع کنید.  
2. عادات خود را واضح کنید.  
3. عادات خود را انباشته کنید.  
4. محیط خود را برای موفقیت طراحی کنید.  
5. عادات خود را روزانه پیگیری کنید.  
6. از قانون دو دقیقه‌ای استفاده کنید.  
7. عادات خوب را جذاب کنید.  
8. برای پیروزی‌های کوچک خود را تشویق کنید.  
9. عادات بد را دشوار کنید.  
10. از نشانه‌های بصری به عنوان یادآوری استفاده کنید.  
11. بر تغییر هویت تمرکز کنید، نه نتایج.  
12. عادات خود را با ارزش‌های خود مطابقت دهید.  
13. به فرهنگی بپیوندید که رفتار مورد نظر شما در آن عادی است.  
14. از قراردادهای عادت استفاده کنید.  
15. اصطکاک را کاهش دهید تا عادات خوب آسان‌تر شوند.  
16. اصطکاک را افزایش دهید تا عادات بد متوقف شوند.  
17. برای شکست برنامه‌ریزی کنید و سریعاً بازیابی شوید.  
18. از تجمع وسوسه‌ها استفاده کنید.  
19. عادات را رضایت‌بخش کنید.  
20. به طور منظم اهداف خود را تجسم کنید.  
21. به ثبات متعهد شوید، نه کمال.  
22. عادات جدید را در صبح شروع کنید.  
23. پیشرفت خود را به‌صورت قابل مشاهده پیگیری کنید.  
24. از نیت‌های خاص پیاده‌سازی استفاده کنید.  
25. خود را با افرادی احاطه کنید که از عادات شما حمایت می‌کنند.  
  
26. هویت مورد نظر خود را با عادات تقویت کنید.  
27. از طراحی محیط به جای انگیزه استفاده کنید.  
28. تعداد تصمیماتی که می‌گیرید را کاهش دهید.  
29. ابتدا استاندارد کنید و سپس بهینه‌سازی کنید.  
30. از یک کارت امتیاز عادت استفاده کنید.  
31. به‌طور هفتگی به عادات خود فکر کنید.  
32. در پیشرفت صبور باشید.  
33. از استراتژی ساینفلد استفاده کنید (زنجیره را نشکنید).  
34. پیروزی‌های کوچک را جشن بگیرید.  
35. از لنگرها برای یادآوری عادات استفاده کنید.  
36. عادت‌ها را پس از روال‌های موجود انباشته کنید.  
37. به‌جای انگیزه، به انضباط هدف‌گیری کنید.  
38. محرک‌های عادات بد را از بین ببرید.  
39. از زبان مثبت در گفت‌وگوی داخلی استفاده کنید.  
40. عادات بد را با عادات خوب جایگزین کنید.  
41. برای عادات بد اصطکاک طراحی 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 بپرهیزید.  
46. سیستم‌ها را راه‌اندازی کنید، نه فقط اهداف.  
47. حلقه عادت را درک کنید (نشانه، تمایل، واکنش، پاداش).  
48. اول عادات کلیدی را بسازید.  
49. روی مسیر توجه کنید، نه نتایج.  
50. با انتخاب‌های خود عمدی باشید.