50 عادت برتر 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 انباشته کنید.  
4. محیط خود را برای موفقیت طراحی کنید.  
5. عادات خود را روزانه پیگیری کنید.  
6. از قانون دو دقیقه استفاده کنید.  
7. عادات خوب را جذاب کنید.  
8. برای موفقیت‌های کوچک خود را پاداش دهید.  
9. عادات بد را دشوار کنید.  
10. از نشانه‌های بصری به عنوان یادآور استفاده کنید.  
11. بر تغییر هویت تمرکز کنید، نه نتایج.  
12. عادات را بسازید که با ارزش‌های شما هماهنگ باشد.  
13. به فرهنگی بپیوندید که رفتار مطلوب شما در آن معمولی 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 بهبود یابید.  
18. از بسته‌بندی وسوسه استفاده کنید.  
19. عادات را رضایت‌بخش کنید.  
20. اهداف خود را به صورت منظم تجسم کنید.  
21. به ثبات متعهد شوید، نه به کمال.  
22. عادات جدید را در صبح آغاز کنید.  
23. پیشرفت خود را به صورت قابل مشاهده پیگیری کنید.  
24. از نیت‌های پیاده‌سازی خاص استفاده کنید.  
25. خود را در کنار افرادی قرار دهید که از عادات شما حمایت می‌کنند.  
  
26. هویت مطلوب خود را با عادات تقویت کنید.  
27. از طراحی محیط به جای انگیزش استفاده کنید.  
28. تعداد تصمیماتی که می‌گیرید را کاهش دهید.  
29. ابتدا استانداردسازی کنید، سپس بهینه‌سازی.  
30. از کارت امتیاز عادت استفاده کنید.  
31. هر هفته 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 به خاطر سپردن عادات استفاده کنید.  
36. بعد از روال‌های موجود عادت‌های جدید ایجاد کنید.  
37. به دنبال انگیزه نباشید، به دنبال انضباط باشید.  
38. محرک‌های عادات بد را حذف کنید.  
39. از زبان مثبت در گفتگوی درونی استفاده کنید.  
40. عادات بد را با عادات خوب جایگزین کنید.  
41. برای عادات بد اصطکاک ایجاد کنید.  
42. از زمان‌بندی برای حمایت از عادات استفاده کنید.  
43. در صورت نیاز محیط خود را تغییر دهید.  
44. منعطف اما متعهد باشید.  
45. از تفکر همه یا هیچ اجتناب کنید.  
46. سیستم‌ها را راه‌اندازی کنید، نه فقط اهداف.  
47. چرخه عادت را درک کنید (نشانه، اشتیاق، پاسخ، پاداش).  
48. ابتدا عادات کلیدی بسازید.  
49. بر مسیر تمرکز کنید، نه بر نتایج.  
50. در انتخاب‌های خود عمدی باشید.