50 عادت برتر از کتاب "عادت‌های اتمی" نوشته جیمز کلیر  
۱. با عادت‌های کوچک شروع کنید.  
۲. عادت‌های خود را واضح کنید.  
۳. عادت‌های خود را روی هم انباشته کنید.  
۴. محیط خود را برای موفقیت طراحی کنید.  
۵. عادت‌های خود را روزانه پیگیری کنید.  
۶. از قانون دو دقیقه‌ای استفاده کنید.  
۷. عادت‌های خوب را جذاب کنید.  
۸. برای پیروزی‌های کوچک به خود پاداش دهید.  
۹. عادت‌های بد را دشوار کنید.  
۱۰. از نشانه‌های بصری به عنوان یادآور استفاده کنید.  
۱۱. روی تغییر هویت تمرکز کنید، نه نتایج.  
۱۲. عادت‌هایی بسازید که با ارزش‌های شما همخوانی داشته باشد.  
۱۳. به فرهنگی بپیوندید که رفتار مطلوب شما در آن عادی است.  
۱۴. از قراردادهای عادت استفاده کنید.  
۱۵. اصطکاک را کاهش دهید تا عادت‌های خوب آسان‌تر شوند.  
۱۶. اصطکاک را افزایش دهید تا عادت‌های بد متوقف شوند.  
۱۷. برای شکست برنامه‌ریزی کنید و سریع‌تر بهبود یابید.  
۱۸. از بسته‌بندی وسوسه استفاده کنید.  
۱۹. عادت‌ها را رضایت‌بخش کنید.  
۲۰. به طور منظم اهداف خود را تجسم کنید.  
۲۱. به ثبات متعهد شوید، نه به کمال.  
۲۲. عادت‌های جدید را در صبح شروع کنید.  
۲۳. پیشرفت خود را به صورت قابل مشاهده پیگیری کنید.  
۲۴. از نیت‌های اجرایی خاص استفاده کنید.  
۲۵. خود را با افرادی احاطه کنید که از عادت‌های شما حمایت می‌کنند.  
  
۲۶. هویت مطلوب خود را با عادت‌ها تقویت کنید.  
۲۷. از طراحی محیط 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. به طور هفتگی بر عادت‌های خود تأمل کنید.  
۳۲. در برابر پیشرفت صبور باشید.  
۳۳. از استراتژی سینفلد استفاده کنید (زنجیره را نشکنید).  
۳۴. پیروزی‌های کوچک را جشن بگیرید.  
۳۵. از لنگرها برای یادآوری عادت‌ها استفاده کنید.  
۳۶. بعد از روال‌های موجود عادت‌ها را انباشته کنید.  
۳۷. به دنبال انگیزه نباشید، به دنبال انضباط باشید.  
۳۸. نشانه‌های عادت‌های بد را حذف کنید.  
۳۹. از زبان مثبت برای گفت‌وگوی درونی استفاده کنید.  
۴۰. عادت‌های بد را با عادت‌های خوب جایگزین کنید.  
۴۱. اصطکاک را در عادت‌های بد طراحی کنید.  
۴۲. از زمان‌بندی برای پشتیبانی از عادت‌ها استفاده کنید.  
۴۳. در صورت لزوم محیط خود را تغییر دهید.  
۴۴. انعطاف‌پذیر اما متعهد باشید.  
۴۵. از تفکر همه یا هیچ اجتناب کنید.  
۴۶. سیستم‌ها را راه‌اندازی کنید، نه فقط اهداف.  
۴۷. حلقه عادت (نشانه، اشتیاق، پاسخ، پاداش) را درک کنید.  
۴۸. ابتدا عادت‌های کلیدی را بسازید.  
۴۹. بر مسیر تمرکز کنید، نه نتایج.  
۵۰. در انتخاب‌های خود با دقت عمل کنید.