بهترین ۵۰ عادت از «عادت‌های اتمی» نوشته جیمز کلیر   
۱. با عادت‌های کوچک شروع کنید.   
۲. عادت‌های خود را مشخص کنید.   
۳. عادت‌های خود را بر روی هم بگذارید.   
۴. محیط خود را برای موفقیت طراحی کنید.   
۵. عادت‌های خود را به‌طور روزانه پیگیری کنید.   
۶. از قانون دو دقیقه استفاده کنید.   
۷. عادت‌های خوب را جذاب کنید.   
۸. به خاطر پیروزی‌های کوچک به خود پاداش دهید.   
۹. عادت‌های بد را دشوار کنید.   
۱۰. از نشانه‌های بصری به عنوان یادآور استفاده کنید.   
۱۱. بر روی تغییر هویت تمرکز کنید، نه نتایج.   
۱۲. عادت‌هایی بسازید که با ارزش‌های شما مطابقت دارند.   
۱۳. به فرهنگی بپیوندید که رفتار مورد نظر 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 به سرعت بهبود یابید.   
۱۸. از جمع‌آوری وسوسه‌ها استفاده کنید.   
۱۹. عادت‌ها را رضایت‌بخش کنید.   
۲۰. اهداف خود را به‌طور منظم تجسم کنید.   
۲۱. به انسجام متعهد باشید، نه به کمال.   
۲۲. عادت‌های جدید را در صبح شروع کنید.   
۲۳. پیشرفت خود را به وضوح پیگیری کنید.   
۲۴. از نیت‌های پیاده‌سازی مشخص استفاده کنید.   
۲۵. خود را با افرادی که از عادت‌های شما حمایت می‌کنند احاطه کنید.   
  
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 یک کارت امتیاز برای عادت‌ها استفاده کنید.   
۳۱. به ‌طور هفتگی در مورد عادت‌های خود فکر کنید.   
۳۲. در مورد پیشرفت صبور باشید.   
۳۳. از استراتژی ساینفلد استفاده کنید (زنجیره را نشکنید).   
۳۴. پیروزی‌های کوچک را جشن بگیرید.   
۳۵. از لنگرها برای به خاطر سپردن عادت‌ها استفاده کنید.   
۳۶. بعد از روال‌های موجود، عادت جدید ایجاد کنید.   
۳۷. به دنبال انگیزه نباشید، به دنبال نظم باشید.   
۳۸. محرک‌های عادت‌های بد را حذف کنید.   
۳۹. از زبان مثبت برای خودگویی استفاده کنید.   
۴۰. عادت‌های بد را با عادت‌های خوب جایگزین کنید.   
۴۱. برای عادت‌های بد اصطکاک ایجاد کنید.   
۴۲. از زمان‌بندی برای حمایت از عادت‌ها استفاده کنید.   
۴۳. هنگام نیاز، محیط خود را تغییر دهید.   
۴۴. انعطاف‌پذیر اما متعهد باشید.   
۴۵. از تفکر همه یا هیچ پرهیز کنید.   
۴۶. سیستم‌ها را راه‌اندازی کنید، نه فقط اهداف را.   
۴۷. الگوی عادت (نشانه، نیاز، پاسخ، پاداش) را درک کنید.   
۴۸. ابتدا عادت‌های کلیدی را بسازید.   
۴۹. بر روی مسیر تمرکز کنید، نه نتایج.   
۵۰. با انتخاب‌های خود عمدی باشید.