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 بر روی هم بگذارید.  
4. محیط خود را برای موفقیت طراحی کنید.  
5. عادات خود را 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. بر تغییر هویت تمرکز کنید، نه نتایج.  
12. عادات را بسازید که با ارزش‌های شما همخوانی داشته باشد.  
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 بهبود یابید.  
18. از بسته‌بندی وسوسه‌ها استفاده کنید.  
19. عادات را رضایت‌بخش کنید.  
20. به طور منظم اهداف خود را تجسم کنید.  
21. بر تعهد به ثبات، نه کمال، تمرکز کنید.  
22. عادات جدید را در صبح آغاز کنید.  
23. پیشرفت خود را به وضوح پیگیری کنید.  
24. از نیت‌های اجراهای خاص 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. طراحی محیط را بر انگیزه ترجیح دهید.  
28. تعداد تصمیماتی که می‌گیرید را کاهش دهید.  
29. پیش از بهینه‌سازی، استانداردسازی کنید.  
30. از کارت امتیاز عادت استفاده کنید.  
31. به طور هفتگی به عادات خود فکر کنید.  
32. با 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. بعد از روال‌های موجود عادت‌ها را ترکیب کنید.  
37. به دنبال انگیزه نباشید، به دنبال انضباط باشید.  
38. محرک‌های عادات بد را حذف کنید.  
39. از زبان مثبت برای خودگویی استفاده کنید.  
40. عادات بد را با عادات خوب جایگزین کنید.  
41. در عادات بد، اصطکاک ایجاد کنید.  
42. از زمان‌بندی برای حمایت از عادات استفاده کنید.  
43. در زمان نیاز 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 را.  
47. حلقه عادت را درک کنید (نشانه، خواسته، واکنش، پاداش).  
48. ابتدا عادات کلیدی را بسازید.  
49. بر مسیر تمرکز کنید، نه نتایج.  
50. با انتخاب‌های خود عمدی باشید.