Tiny Changes,
Remarkable Results

Atomic Habits

An Easy & Proven Way to
Build Good Habits & Break Bad Ones

James Clear

ATOMIC HABITS

An Easy & Proven Way
to Build Good Habits &
Break Bad Ones

JAMES CLEAR

Tiny Changes, Remarkable Results

AVERY
an imprint of Penguin Random House
New York

AVERY

[illegible]

a · tom ic?

Fleshmith?

HAB · ITT

?Hab??

Yaliyomo

Misingi 2

Kwa nini mabadiliko madogo hufanyika tofauti kubwa ?

Sheria ya 1 2

Fanya iwe wazi ?

Sheria ya 2 2

Fanya iwe ya kukutia ?

Sheria ya 3 3

Fanya iwe rahisi ?

Sheria ya 4

Fanya kwa ajili ya kuridhisha

Mbinu za hali ya juu

Jinsi ya kwenda kutoka kuwa mzuri kweli

Kamilisha

Unapaswa kusoma nini baadaye?

Masomo kidogo kutoka ?

Hakuna kumbukumbu ya wakati wa athari.

Hakuna kumbukumbu ya wakati wa athari.

Hakuna kumbukumbu ya wakati wa athari.

Kwenye helikopta kunirukia katika hospitali kubwa huko Cincinnati.

Nilimsogelea Cincinnati kukutana na mama yangu.

Wakati mama yangu na mimi tulikuwa tukiteremka kwenye helikopta, tulisikia yangu kwenda nyumbani

Kwa kuwa mara nyingi huwa kuna kuvunjika kwa kwanza kwenye kiungo kilichoko karibu mahali ambapo
Madaktari walibisi vizuri kuniachilia kuoka kwa lahamu. Wakati mimi hatimaye

Kumbe mingoto ze ulimu kuwa kutoka kwa kwa mwanza mpya, na
kuwa mwanafadha wa chuo kikuu.
mara ya kwanza.

Jinsi nilivyotumia tabia

Kwa wakati huu Wakaki Mhazi na Mwalimu Nizidi wanaendelea kuhakiki kitabu hiki kwa ajili ya kukitimiza

kitabu kinaweza kukusaidia kutimiza uwezo wako wa hali ya juu. Na nilidaamini dhana katika hii

Kitabu kinaweza kukusaidia kutimiza uwezo wako pia.

Sote tunakabiliwa na changamoto mashaari ochana nili nikuna soja yangu, na uzoefu

Inategemea ubora wa tabia zetu. Ukiwa na tabia zile zile, utaishia matokeo ya kushangaza kiwa tukotayari kushikamana nao kwa miaka.

Sote tunashughulika na vikwazo lakini mwishowe, ubora wa maisha yetu mara nyingi

Inategemea ubora wa tabia zetu. Ukiwa na tabia zile zile, utaishia

matokeo sawa. Lakini na tabia bora, chochote kinawezekana.

Lebba kuna wale ambao wanawezza kufikia malengo mazuri mara moja. Sijui

Wakati wa sitari yangu kuboka kwa kuitafuta kwa jalbadu hadi kitaalima yote-

Mimatokeo ambayo tunapeje kufikia malengo yatatuhe isalu ndefu ya ndogo

alikuwa na - hikwa kuanza ndogo. Na nilidhi makaki hdu hdo miaka michache baadaye

Nilipoanza biashara yangu mwenyewe na kuanza kufanya kazi kwenye kitabu hiki.

alisi na kwa nini nilianzike kitabu hiki

Mnamo Novemba 2013 nilianzisha kitabu changu kiko sanesoleari.com. Kwa miaka, i

alikuwa nikuanza maelezo kuu ya matumbo yaliyo kwa mfano wa tabia na nilikuwa

Kwa wakati huu nilianza kuzikusanya kwa ajili ya kitabu changu cha tabisha nakala mpya

Kwa wanachama yangu wa kwanza wa barua pepe elfu moja, na mwisho wa 2013 idadi hiyo

alikuwa amekua zaidi ya watu elfu thelathini.

Mnamo 2014, toleo la pili la barua pepe lilongezeka hadi zaidi ya wanachama elfu mia moja,

Kwa kadri nilivyokua nikiendelea kuandika kitabu changu, nilihisi

kama mapenia, lakini sasa nilikuwa

Badala ya mtu ambaye alikuwa akijaribu pamoja na wasomaji wangu.

Mnamo mwaka wa 2015, nilimwa wasaji wa barua pepe na nilihisi ohi na kusaini kitabu

Sasa, wakati wa safari yangu ya kuandika kitabu changu cha kusoma

Hotuba katika mikutano huko Merika na Ulaya.

Mnamo mwaka wa 2016, nilikaelezangu zilianza kuenekana mara kwa mara katika mashapisho makubwa kama wakati,

Wakaguzi wa Ndani wa Mashirika ya Michezo ya Kulipwa Marekani (IAPSA) wamesema kuwa kuanzia msimu ujao wa 2017-2018 wataanza kusoma kazi yao kwa kushirikiana na Wakaguzi wa Ndani wa Mashirika ya Michezo ya Kulipwa Ulimwenguni (IAPSA Global) ambao wao wanaziwakilisha ligi kubwa duniani kama NFL, NBA, na MLB wanaanza kusoma kazi yangu ya kuishinikiza ligi ya mpira wa miguu ya Marekani (MLS) kuwa ni ligi ya kwanza kuwa ligi ya kwanza kuwa ligi ya kwanza kuwa

Hivi karibuni kama "cue, utaratibu, thawabu" katika nguvu ya tabia na Charles Duhigg.

Wanasayansi wa tabia kama Skinner waligundua kwa kiwa utatoa thawabu sahihi

Kama tabia ya mwanadamu inahusika, kitabu hiki kitakuwa mwongozo wako.

KWAMAMA

Mishugi

Kwa hili mhasidiko thadogo hutaiya tolauti kubwa

Ngovo ya kushangaza ya tabia ya atomiki

Kwa kweli, utendaji wa waendeshaji wa Uingereza alikuwa ghafi kidogo sana

Ukuzaji wa baiskeli wa Uingereza ulikuwa polepole sana kwa sababu wataalamu wengine wa Brits wakitumia gia zao.

Brailsford alikuwa anasimamia baiskeli ya Uingereza kwenye trajectory mpya. Nini

Kwa kweli, uchambuzi wake ulianza kwa kuangalia kila kitu unachofanya. Asilimia 1, utapata ongezeko kubwa wakati utaziweka pamoja. "

Brailsford na timu yake walianza kwa kutafuta mapungufu madogo sana

Waliajiri a tofauti

Waliajiri a

Waliajiri a

Waliajiri a

Kwa mfano, Pumu inayoweza kuhamia kwa wakati ya kusababisha mzio wa kupata ashima 1 bora kila siku kwa moja kwa moja, utapungua kanbu chini hadi sifuri. Kinachoanza kama ushindi mdogo au kurudi nyuma kidogo ndani ya kitu zaidi.

Kielelezo 1: Athari za tabia ndogo zinapatikana kw ?

Tabia hi shadri ya kwanza ya kujisoresha. Nja ile ile

Pesa huzidisha kupitia mbaya wa kwa kuhifadhi zaidi kwa zaidi kwa zaidi kwa

Kwa sababu hizo, kwenye miazoezi

Kwa sababu hizo, kwenye miazoezi

Kwa sababu hizo, kwenye miazoezi

Kuruka.

Kwa unataka kutabiri hivyapi utaishia maishani, unatakiwa kufanya ni kufuata

Unaweza kufanya jinsi gani wako wa kila siku utakavyofanya

Unaweza kuhuzika kwanza vipi ya mtu ya kuhamia chini yako

Unaweza kuhuzika kwanza vipi ya mtu ya kuhamia chini yako

Kuhama kwa kwa kwa

Halafu, digrii thelathini na mbili. Barafu huanza kuyeyuka. Mabadiliko ya digrii moja,

Wakati wa hatua ya kwanza, ni hatokeo ya viendo vyote vya nje ambavyo

Jeraha lweze kuathiri kwa kiasi kikubwa. Mfano wa kuonekana

Hewa ndani ya wiki sita.

Viyoyo hivyo, tabia hiyo ni nzuri kwa nakala ya kwanza kama hiyo

Mizizi pana chini ya ardhi kabla ya kulipuka miguu tisini ndani ya

Hewa ndani ya wiki sita.

Matokeo yamechelewa.

Hii ni moja ya sababu za msingi kwa nini ni gharama sana kujenga tabia ambazo hudumu.

Wakati huhamiye unaojumuisha: wenye nguvu zaidi

Mabadiliko yasiyoleta uwezo wako wa kuboresha ni jambo hiyo ni kwa sababu unayo

Mabadiliko yasiyoleta uwezo wa mwisho. Kujalamika juu ya kutofaulu

Barafu sio kuyeyuka

Halafu, digrii thelathini na mbili. Barafu huanza kuyeyuka. Mabadiliko ya digrii moja. Kazi yako haikuwa

kupoteza; Inahifadhiwa tu. Hatua zote hufanyika kwa digrii thelathini na mbili.

Wakati huamiye unaojumuisha: wenye nguvu zaidi

Ni sawa na mwandaaji wa shindano la kijoshi. Safari nzuri za zaidi

Kesage chini ya mwenzake kwa maamuzi ya maka, mvutano kuongezeka pole pole wote

Wakati huu huo huo huo

Kusambisha watu wengine kufurahiya kufurahiya

Athari zinazojumusha za wazuri?

Sababu kwa swali la kupendeza kwa kutokupuzwa malengo yako kabisa na

Kwa mfano, kama kuna kile tunachotaka maishani - kupumzika zaidi na familia, kupata muda zaidi wa kufanya mazoezi, kusafiri zaidi, kuwa mbunifu zaidi, kuwa mzazi bora zaidi, kuwa mwenzi bora zaidi, kuwa mtoa huduma bora zaidi, kuwa mtu bora zaidi, kuwa mtu bora zaidi, kuwa mtu

Lengo kuu la mchezo wowote ni kumaliza na alama bora, lakini kuwa ujinga

Kumbuka mchezo wowote wa michezo ni lazima kuwe chanya au hasi, kuja pekee ya kushinda

Kwa kuwa bora kila siku kwa mapenzi ya mshindi wa Super Bowl wa fainali wa Super Bowl

Ni kwa bora kila siku kwa mapenzi ya mshindi wa Super Bowl wa fainali wa Super Bowl

Wakati wa kuanza kwa mchezo, mchezaji wa kwanza anapaswa kuwa mchezaji

Kwanza shida katika kwango cha mfumo: Kurekebisha pembejeo na matokeo yatarekebisha wenyewe.

Shida #3: Mabango ya tangazo yako.

Dhana kuhusu wewe ni daima. Nitakapokua kwenye mfumo wa kwanza, nitakuwa nitakuwa mwingi hata kama nitakua nitakua mwingi. Nitakapokua kwenye mfumo wa kwanza, nitakuwa nitakuwa

Mfumo wa tabia ya atomiki

Kwa mashirika yote ya kibiashara, ushindani ndio ufunguo wa mafanikio ya kila siku. Ushindani huwa ni mfumo wako wa tabia unavyokabiliana na changamoto zako, sindi sio wewe.

Mitindo ya Sura

- Tofauti hizi zote zinaweza kuchangia kupata 1
- Vifungo vya ionikovalenti vinaweza kukufanyia kazi au dhidi
- Vifungo vya ionikovalenti vinaweza kukufanyia kazi au dhidi
- Mabadiko madogo madogo yanaweza kuleta tofauti yoyote hadi utakapovuka
- Kizingiti cha mfumo wako kinaweza kuleta tofauti yoyote hadi utakapovuka
- Vizingiti vya ajenti wa hidrokoo ya kushangaza
- Tofauti hizi zote zinaweza kuchangia kupata 1

Unisi tabia zako zinadhuru kitambulisho chako (na makamu versa)

Kwa mfano, mtu aliyezoea kula vyakula vizuri vichache inaweza kuwa na athari kubwa zaidi kwenye maisha yako kuliko kuboresha tabia zako za kila siku. Na pamoja kuna uwezekano kwamba wakati huu mwaka ujao utakuwa umefanya kitu kimoja badala yake kuliko kitu bora.

Mara nyingi mtu huisi kawa mgomu kuweka tabia mzuri kwenda kwa zaidi ya siku chache,

Tabia kama kwa mfano, kutafakari, kuchapisha, na kupika ni sawa kwa siku moja au mbili na kisha kuwa shida.

Wakati mwingine, mara tabia zako zinakapoanzishwa, zinachukua kushikamana milele

Uvutaji sigara unaweza kuhisi haiwezekani kuvunja.

Kubadilisha tabia zetu mara nyingi huhitaji (1) kuhojiana kubadilisha

Sura, hitashughulikia hatua ya kwanza. Katika sura zinazofuata, hitajibu pili.

Makosa yote ya kwanza ni kwamba tunajaribu kubadilisha kitu kibaya kutelewa nini

Fikiria kama tabaka za vitunguu.

Tabaka tata za mabadiko ya tabia

Seluvya kwa kuza mabadilisha matokeo yako: kiwango hiki kinajali

Kubadilisha matokeo yako kuguguza Uzito Kuchapisha Kitabu, Kushinda Mashindano: Malengo mengi yaliyoweka yanahusishwa na kiwango hiki cha mabadiliko.

Seluvya pili mabadilisha michakato wako: kiwango hiki kinajali

Kuhamisha dunia kupitia vitabu vyako: kiwango hiki kinajali mazoezi ya mazoezi, kukuza maoezi ya kutafakari. Tabia hyingi unazounda zinahusishwa na kiwango hiki.

Seluvya tatu na ya ndani kabisa mabadilisha kitambulisho chako: kiwango hiki ni

Kuhamisha dunia kupitia vitabu vyako: kiwango hiki kinajali imani hyingi, mawazo, na Upendeleo unaoshikilia unahusishwa na kiwango hiki.

Matokeo ni jaribu ya kile unachopata: michakato ni jinsi ya kile unachofanya: kitambulisho ni

Tofauti ya kiwango cha uhalisia: Sehemu ya ujenzi wa tabia yamboyo nadanti wakati wake njia yao wenyewe. Shida ni mwelekeo wa mabadiliko. Viwango vyote vya mabadiliko ni muhimu katika

Wali weggi mutanda michakato wa kubadilisha tabia zako kwa kuzingatia nini

Wamatokeo ni jaribu ya mabadala ni unataka kuwa. Kwa nja hii, tunaanza kwa kuzingatia sisi nani

Tabia za mnigiriwa matokeo

Tabia za mnigiriwa matumizi

Pikima watu wawili wakipinga sigara. Hapopeva Moshi, wa kwanza

Mtu wa pili anapinga kwa kusema, "Hapana Esante. Mimi sio sigara." Ni

Watu wengi hawazingatii matabaniko ya kitambulisho wakati wanaanza

Kuboresha: Wanaonkara tu. Hawataambui kuwemwa mchanga (mchakato) na kwa hivi kitashikama na hii

Lishe, basi nitakuwa mwembamba (mchakato). Wanaweka malengo na kuamua vitendo wao

karibu na imani zile zile.

karibu na imani zile zile.

karibu na imani zile zile.

Mapaswere kutokana kuhusiana kwa kuhusiana kwa kuhusiana kwa

Kumaanisha kuwa kuna kiasi cha muda kilichowekwa kisheria. Hata ukiwa unajivunia

Tabia zako kawaida ni kiasi cha kitambulisho chako. Unachofanya ni kitu kinachoweza kuanza tena kwa sababu ya

Mabadiliko ya tabia ya kweli ni kitu unachofanya tu kama aina ya mtu tayari kuanza kamwe

Kwa mfano, watu ambao wanajaribu kuacha kuvuta sigara, walikuwa na uwezekano mkubwa wa kupiga kura

- "Mimi ni mbaya kwa hesabu." [illegible]
- "Mimi ni mbaya kwa hesabu." [illegible]
- "Mimi ni mbaya kwa hesabu." [illegible]

Kwa usahili, tutoe zako hii jisi unavyojumuisha kitambulisho chako. Wakati wewe

Kwa kuwa kitambulisho cha mtu wa ubunifu. Wakati wewe

Treni kila siku, unajumuisha kitambulisho cha mtu wa riadha.

Kadiri unavyoelewa tabia, ndivyo unavyoimarisha kitambulisho

Kwa mfano wa kutoka nyumbani kwako kwenda kwenye mazoezi hata wakati ni

inamaanisha kurudia. Kitambulisho chako ni "kuwa" mara kwa mara. "

Chochote kitambulisho chako ni kwa sababu unayo

Ushahidi unayo kwa imani, ndivyo utakavyoamini zaidi.

Kwa mfano wa kutoka nyumbani kwako kwenda kwenye mazoezi hata wakati ni

Ushindi wa kitendawili cha kufanya maboresho madogo ni kujua kwamba mabadiliko ya maana hufanya

Kwa kweli, mwanaya kazi kwa kila tofauti, pia. Kila wakati unapowahimiza wafanyikazi wako, wewe ni kiongozi.

Wasiwasi huu huweza kusababishwa mara kadhaa. Mara nyingi ni sawa. Anza kwa kujiuliza kwanza kazi nyuma

Kutoka kwa matokeo unayotaka kwa aina ya mtu ambaye anaweza kupata matokeo hayo. Uliza

Wewe mwenyewe: "Nani aina ya mtu anaye

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Mahitaji Muhimu ya Sura

- Kuna mabadiliko (vitabu) ya mabadiliko, mabadiliko ya matokeo, mabadiliko ya muhakato, na mabadiliko ya kitambulisho.
- Kitambulisho chako kinatoka kwa tabia zako. Kila hatua ni kura kwa aina ya mtu ambaye unataka kuwa.
- Kuwa toleo bora kwako mwenyewe inakuhitaji kuendelea kuboresha na kunapua kitambulisho chako.
- Matokeo (nigawe wanaweza kufanya hivyo), lakini kwa sababu wanaweza kubadilisha yako imani juu yako mwenyewe.

3

Sinsi ya kujenga tabia bora katika hatua 4 rahisi

Mnamo 1888 Profesa Edward Thorndike alianza majaribio ambayo
Thorndike alifuata tabia ya kitu paka kwenye bujaribu. Katika
Kwanza, wanyama walikuwa wamefungwa kwenye ngome. Lakini tu

Suluhisho.

Kulokea kwa masomo yake, Thorndike aliendeza mchakato wa kujifunza kwa kusema,

Hivyo tabia ziinavyoundwa wenyewe. Kazi yake ni nini

Tabia? Na kwa nini ubongo unasumbua kuwajengea kabisa?

Kwa nini ubongo wako haanda tabia

Wakati wowote unapokutana na shida hata kwa mara moja kwa moja.

Wakati wowote wewe

Je! Mimi

Kama paka ya Thorndike, unajaribu tu mambo ili kuona kinachofanya kazi.

Ili kuitatua. Kama paka ya Thorndike, unajaribu tu mambo ili kuona kinachofanya kazi.

Shughuliya neva kaika ubongo ni kubwa katika kipindi hiki. Wewe ni swa uangalifu

Wewe ni

Ubongo ni

busy kujifunza kozi bora zaidi ya hatua.

Wakati mwingine, mama paka anayeshinikiza kwenye kengele, anajikwaa suluhisho.

Unaweza kuchukua video inakupumzika. Unachunguza, unachunguza, unachunguza, na kisha--

BAM - Thawabu.

Baadaye kujikwaja ya thawabu hiyo haraka, unaboresha mchakato wako kwa ijayo

Wakati ubongo wako unaboresha mchakato wako kwa ijayo

thawabu. Subiri kidogo - ambayo ilijisikia vizuri. Nilifanya nini kabla ya hapo?

Hii huko kiatazi cha mchezo ya tabia zote za kibinadamu: jaribu, kushindwa, jifunze, jaribu

Vitendo vinaimarishwa. Hiyo ni tabia ya kuteneneza.

Wakati wowote unapokutana na shida hata kwa mara moja kwa moja ambazo

Tabia ni, tu, suluhisho za kuamnika za kurudia shida katika zetu

mazingira.?

Kama tabia zinatokea, kwa nini ubongo unashughuli katika ubongo kupungua. Unajifunza

Hali kama hiyo inatokea katika siku zijazo, unajua nini cha kufanya. Kuna

Wakati a

[illegible] ubongo wako huruka
[illegible] kwa akili. Ikiwa hii, basi hiyo. Hizi
[illegible] wakati hali iko
[illegible] Mara tu
[illegible] wa mchezo wa video. Chaguo
Hiyo mara moja inayohitajika sasa ni moja kwa moja. Tabia imeundwa.

[illegible] ni sawa

[illegible] zamani.
[illegible] hii na
[illegible] ambayo ubongo unakumbuka
Zamani ni kutabiri vyema nini kitafanya kazi katika siku zijazo.

[illegible] ni

[illegible] Kama a
[illegible] akili ya fahamu inapenda
[illegible] ni sawa
[illegible] utambuzi na huru
Uwezo wa akili, kwa hivyo unaweza kutenga umakini wako kwa kazi zingine.

[illegible] za tabia.

[illegible] Sitaki
[illegible] kuchukua
[illegible] mmoja
tabia na kupata uhuru. Kwa kweli, hizi mbili zinakamilisha kila mmoja.

[illegible] hawana

[illegible] uhuru.
[illegible] kwa wewe ni
[illegible] ninapaswa kufanya kazi
[illegible] wakati mdogo wa
Uhuru. Ni kwa kutanya misingi ya maisha iwe rahisi kuwa unaweza kuunda
Nafasi ya akili inahitajika kwa mawazo ya bure na ubunifu.

[illegible] ya maisha ni

[illegible] na kujua
[illegible] ya zaidi ya
Unachotaka katika siku zijazo.

Sehemu ya jinsi tabia inavyofanya kazi

Mfano huo wa hatua nne ni dai la msingi kama chakula, maji, upendo na idhini, upendo na kuboresha mojaa kwa moja tabia zetu za kuishi na uzazi, ambayo ni ya kina zaidi nia nyuma ya kila kitu tunachofanya.)

Kwa kweli, kila kitu tunachofanya kwa sababu ya kwanza kwamba Tuko kanbu na thawabu, kwa kawanda husababisha kutamani.

Tamaa ni hatua ya pili, na ndo nguvu ya motisha nyuma ya kila

Hii ni hatua muhimu ambayo tutajadili kwa undani baadaye.

Tamaa huto[illegible] ka kuboka kwa mtu mmoja, kupanda cho[illegible]cha habari

Inaweza kusababisha tamaa, lakini kwa mazoezi, watu huwa[illegible]ni ya hiyo hiyo

COUES: Kwa kamari, sauti ya mashine za yanayopangwa inaweza kuwa kichocheo chenye nguvu ambacho

Mfano huo wa hatua nne ni dai la msingi kama chakula, maji, upendo na idhini, upendo na kuboresha mojaa kwa moja tabia zetu za kuishi na uzazi, ambayo ni ya kina zaidi nia nyuma ya kila kitu tunachofanya.)

Kwa kweli, kila kitu tunachofanya kwa sababu ya kwanza kwamba Tuko kanbu na thawabu, kwa kawanda husababisha kutamani.

Tamaa ni hatua ya pili, na ndo nguvu ya motisha nyuma ya kila

Hii ni hatua muhimu ambayo tutajadili kwa undani baadaye.

Tamaa huto[illegible] ka kuboka kwa mtu mmoja, kupanda cho[illegible]cha habari

Inaweza kusababisha tamaa, lakini kwa mazoezi, watu huwa[illegible]ni ya hiyo hiyo

COUES: Kwa kamari, sauti ya mashine za yanayopangwa inaweza kuwa kichocheo chenye nguvu ambacho

Mfano huo wa hatua nne ni dai la msingi kama chakula, maji, upendo na idhini, upendo na kuboresha mojaa kwa moja tabia zetu za kuishi na uzazi, ambayo ni ya kina zaidi nia nyuma ya kila kitu tunachofanya.)

Kwa kweli, kila kitu tunachofanya kwa sababu ya kwanza kwamba Tuko kanbu na thawabu, kwa kawanda husababisha kutamani.

Tamaa ni hatua ya pili, na ndo nguvu ya motisha nyuma ya kila

Hii ni hatua muhimu ambayo tutajadili kwa undani baadaye.

Tamaa huto[illegible] ka kuboka kwa mtu mmoja, kupanda cho[illegible]cha habari

Inaweza kusababisha tamaa, lakini kwa mazoezi, watu huwa[illegible]ni ya hiyo hiyo

COUES: Kwa kamari, sauti ya mashine za yanayopangwa inaweza kuwa kichocheo chenye nguvu ambacho

Inaweza kutusaidia kuelewa tabia ni nini, jinsi inavyofanya kazi, na jinsi ya kuiboresha.

Mashairi, kauli mbiu, jingles, jingles

Vipimo havina maana mpaka

Ni nini kinachobadilisha cue kuwa tamaa.

Hutuaya tato ni majibu tabia haitu unayofanya,

Ikiwa unataka kuboresha mpira wa kikapu lakini hauwezi kuruka juu ili kufikia

Hoop, vema, uko nje ya bahati.

Mwishowe, kujibu hutoa thawabu. Zawadi si lengo la mwisho la kila

Wao hutumikia madhumuni mawili: (1) wanaturidhisha na (2) wanatufundisha.

Kusudi la kwanza la thawabu ni kukidhi tamaa yako. Hata, thawabu hutoa

Kwa muda mfupi, thawabu hutoa kuridhika na unafuu kutoka kwa kutamani.

Ndio, thawabu zinaturidhisha ni vitendo gani vinaraa kukidhiwa katika siku zijazo.

Zawadi funga kitanzi cha maoni na ukamilishe mzunguko wa tabia.

Ikiwa tabia haitoshi kufika tamaa yako yote, hata

tabia haitatokea. Bila yote manne, tabia haitarudiwa.

Kitanzi cha tabia

Kielelezo cha 6: Hatua nne za tabia zinaelezewa vyema kama kitanzi cha mao ?

Kwa mfano, cue hutabirisha kutamani, ambayo huhamasisha majibu, ambayo

[illegible] kuwa

[illegible] ya neva

[illegible] ya neva

[illegible] ya neva

Wakati umepita.

Tumewezeshwa kwa hatua nne katika awamu mbili: Awamu ya shida na Awamu ya Suluhisho. Awamu ya shida na Awamu ya Suluhisho ni pamoja na Badilisha mtazamo wako, na ni wakati unachukua hatua na kufanikisha Badilisha utamani.

Awamu ya shida

Awamu ya Suluhisho

Tabia zote zinaendeshwa na homu ya kutatua shida. Wakati mwingine Shida ni kwamba unapata kupata. Wakati mwingine Njia, kusudi la kila tabia ni kutatua shida unazokabili.

Kwenye meza kwenye ukurasa uliotangulia, unaweza kuona mifano mychache ya nini hii inamaanisha kama katika maisha halisi.

Fikiria ulikimbiza ndani ya chumba sha giza na kuruka kwenye swichi. Unayo Unayo Wewe wewe bila kufikiria. Wewe wewe bila kufikiria. Wewe wewe bila kufikiria. Wewe wewe bila kufikiria.

Awamu ya shida

Awamu ya Suluhisho

Awamu ya shida

Awamu ya Suluhisho

Awamu ya shida

Awamu ya Suluhisho

Awamu ya shida

Awamu ya Suluhisho

Awamu ya shida

Awamu ya Suluhisho

Awamu ya shida

Awamu ya Suluhisho

Awamu ya shida

Awamu ya Suluhisho

Kwa wakati tunakuwa watu wazima, mara chache hatutafuti tabia ambazo zinaendesha zetu

Katika sheria hizi nne za cue,

Kila siku kuna kitu tunachofanya kila siku. Lakini

Mfumo ambao tunaweza kutumia kubuni tabia nzuri na kuondoa mbaya. Hizi nne kuwa vitendo

Mfumo ambao tunaweza kutumia kubuni tabia nzuri na kuondoa mbaya.

Mfumo ambao tunaweza kutumia kubuni tabia nzuri na kuondoa mbaya.

Nimetajiwa mfumo huu kama sheria nne za mabadiko ya tabia, na hiyo

Katika hafasi mbaya, karibu haiwezekani.

Katika hafasi mbaya, karibu haiwezekani. Wakati

Katika hafasi mbaya, karibu haiwezekani. Kuunda tabia nzuri sio rahisi. Wakati wako

Katika hafasi mbaya, karibu haiwezekani. Kuunda tabia nzuri sio rahisi. Wakati wako

Katika hafasi mbaya, karibu haiwezekani.

Jinsi ya kuunda tabia nzuri ?

Jinsi ya kuunda tabia nzuri

Tunaweza kugeuza sheria hizi ili kujenga zoji ya kuvunja tabia mbaya.

Jinsi ya kuvunja tabia mbaya ?

Jinsi ya kuvunja tabia mbaya

Ingekuwa kujali kwangu kama kwamba sheria hizi nne ni

Mfumo ambao tunaweza kutumia kubuni tabia nzuri na kuondoa mbaya. Hizi nne kuwa vitendo

Karibu. Kama tuzonga sheria hizi nne za mabadiko ya tabia zinatumika karibu

Sheria hizi zinaweza kutumiwa pia kujali ni changamoto gani unayokabili. Hakuna

Haja ya mikakati tofauti kabisa kwa kila tabia.

Haja ya mikakati tofauti kabisa kwa kila tabia.

Wakati wowote unataka kubadili sheria yako, unatakiwa kujiuliza tu:

Kwa nini? Kwa nini? Kwa nini? Kwa nini? Kwa nini?

Je? Majibu ya maswali hayo yanaweza kupatikana mahali pengine katika sheria hizi nne.

Ni? ? Majibu ya maswali hayo yanaweza kupatikana mahali pengine katika sheria hizi nne.

Ukuta wa kulia na wa kushoto wa chumba hauna madirisha yakiwa haya haya haya

Mahitaji Ya Sura

- Tabia hizo zinazoweza kuwa hatari ya kutosha kuwa
- Tabia ni kutatua shida za maisha na kama
- Tabia yoyote inaweza kuvunjika kidhani ya kifanzi cha maoni ambayo inajumuisha nne
- Hatua: cue, tamaa, malipo, na thawabu.
- Sheria nne za mabadiliko ya tabia ni seti rahisi ya sheria tunaweza
- Tumia kuienge tabia bora. Ni (1) kuifanya iwe wazi, (2) ifanye
  Kuvutia, (3) kuifanya iwe rahisi, na (4) kuifanya iwe ya kuridhisha.

Kuvutia, (3) kuifanya iwe rahisi, na (4) kuifanya iwe ya kuridhisha.

Sherhiya 1

Fahya ive wazi

1

Mtu ambaye hakuonekana sawa

Mtu ambaye alihudhuria kuchunguzwa kwenye kituo cha afya kwa ajili ya kupata vipimo vya afya, alipofika katika hafla hiyo, aliangalia baba mkwe wake na akajali sana.

Katika hafla hiyo, aliangalia baba mkwe wake na akajali sana.

Baba mkwe wake, ambaye alikuwa ananisi vizuri kabisa, akajibu kwa utani, "Kweli, mimi sipenda sura yako, hata. "

Masaa machache baadaye, mtu huyo alikuwa akilanya upasuaji wa kuokoa maisha baada ya ajali ya barabarani. Wakati mishipa imkubwa imazuliwa, mwili unazingatia kutuma damu kwa ubongo kwanza. Baada ya kuwaza kwa muda usoni, mwanamke huyo alikuwa na angeweza kufa.

angeweza kufa.

Wakati mishipa imkubwa imazuliwa, mwili unazingatia kutuma damu kwa ubongo kwanza. Baada ya kuwaza kwa muda usoni, mwanamke huyo alikuwa na

Curators Wa Makumbusho Wamejumlika Kuua Mbali Lofaua kati ya

Kwenye Kuhamia Kwenye Kuchukua Kwenye Kuzungumza Kwenye Kuzungumza Kwenye Kuzungumza

Sentensi za watu wengine: Na zaidi ilipofuata mfululizo mdogo wa mawazo kuhusu unachofanya na kwa nini unafanya.

Unakuwa kuhusu unachofanya na kwa nini unafanya.

Nimeanzisha kusimama ya kanari wakati wa kuendesha treni kwenda kituo cha kwanza cha zawadi tupu

Wakati treni ilipofika kituo cha kwanza cha zawadi, Sikumoja, kanari alishikwa

Wakati treni ilipofika kituo cha kwanza cha zawadi, Wakati ujao

Wakati treni ilipofika kituo cha kwanza cha zawadi, akachukua

Wakati treni ilipofika kituo cha kwanza cha zawadi, akachukua

Mteja aliyeshangaa na kugundua kile kilichotokea. Juu ya autopilot - kabla ya kuangalia juu

Mteja aliyeshangaa na kugundua kile kilichotokea.

Mwanamke mwingine anayeshangaa kabisa alikuja kwenye kituo cha treni wakati treni ilipofika kituo cha mapema

Ambaye alikuwa amehudumia kazi ya usiku kama mlinzi wa maisha na mara kwa mara akifanya kazi na

Ambaye alikuwa amehudumia mtaka kufanya kazi kama mlinzi wa maisha na mara kwa mara angepiga kelele "Tembea!"

Wakati wowote alipoona mtoto akikimbia.

"Tembea!"

Wakati wowote alipoona mtoto akikimbia.

Kwa wakati huu ambayo ilichukua kwa zaidi ya kawaida sana kwa wao ni

Kwa hii, tulizima tuanze mchakato wa mabadiliko ya tabia na ufahamu.

Sababu, lazima tuanze mchakato wa mabadiliko ya tabia na ufahamu.

Sababu, lazima tuanze mchakato wa mabadiliko ya tabia na ufahamu.

Kwa hii, tuliz

Mikataba ya Kutengeza, Ofisi ya Wazi - Kila amtoaji kegundumwa, amwelekezwa, na
Altwaye Aloud.*

Utaratibu huu, unaojulikana kama kuashiria na wito, hutumiwa wakisyanda viyoundwa

Kuashiria-na-Kuelekezwa kwa Wito Wazi. Kuashiria-na-
Kuelekezwa kwa asilimia 30. Kuelekezwa kwa asilimia 30. Kuelekezwa kwa asilimia 30.

- Vida deodorant
- Piga kitambaa ili ukauke
- Tengeneza kikombe cha chai

Mara tu ukiwa na orodha kamili, angalia kila tabia, na ujiulize, "Je Hii ni a

Tabia nzuri: tabia ambayo au tabia unapewa wewe wowote. Ikiwa ni tabia nzuri, andika "=" karibu na

IT. Ikiwa ni tabia mbaya, andika "-". Ikiwa ni tabia ya upande wowote, andika "=".

Kwa mfano, orodha hapo juu inaweza kuonekana kama hii:

- Amka =
- Zima kengele =
- Chukua oga +
- Piga kitambaa ili ukauke =
- Tengeneza kikombe cha chai +
- Vida deodorant =
- Tengeneza kikombe cha chai +
- Piga kitambaa ili ukauke =
- Tengeneza kikombe cha chai +
- Jivunie =
- Tengeneza kikombe cha chai
- +

Alama unazotoa kwa tabia nzuri zitegemea hali yako na

Kulenga tabia yako inaweza kuwa rigidi zaidi kwa sababu nyingine pia.

Lengo: tabia nzuri zitakuwa mzuri

matokeo mazuri. Tabia mbaya zina matokeo hasi. Kuvuta sigara

Inaweza kupunguza nakozi mpaa (nomoyo) nayokuunakio), lakini afya

Tabia ya muda mrefu.

Kiwa sado una shida kubadilika jinsi ya kupima tabia nzuri, hapa ni

Swali la kwanza ni kama tabia ya mtu mimi

unataka kuwa? "Tabia hii inaniza kura au dhidi ya kitambulisho changu? "

Tabia ambazo zinamsaidia kitambulisho chako zinachotaka kawaida ni nzuri. Tabia hiyo migogoro

Na kitambulisho chako unachotaka kawaida ni mbaya.

Unapoonda alama yako ya alama, unakuja kujua ya kubadilisha chochote

Kwanza angalia yako

wewe mwenyewe kwa nakosa yako. Usijisifu kwa mafanikio yako.

Kiwa unakula bar ya chokoleti kila asubuhi, kanuu kama wewe

Wakuwa wakimkuja kula mimi kujiko. Lisi yinsi ya kudhamini kwamba wangefanya kama hiyo

kitu, kiwa unakula kula, angala lakuwa unakula kalori zaidi kuliko wewe

Kipoteza muda nikondoni, angalia kuwa unatumia maisha yako kwa njia

kwamba hutaki.

Tatuaya kwanza ya kubadilisha tabia mbaya ni kuwa naeno kwao. Kiwa wewe

Kuliko kuhukumiwa kwa ziada, bado unaweza kujaribu kuelekeza na kwito kwako mwenyewe

maisha? Sema kwa sauti kuwa "Nikio karibu kula kuki hii, lakini sina

unahitaji. Kula hiyo itasababisha mimi kupata uzito na kuumiza afya yangu. ?

Kesika tabia zako mbaya zinazozangumziwa kwa sauti kuhanya matokeo yaonekane zaidi

Kujipata mwenyewe kutambua hitaji la kuchukua hatua -na hiyo inaweza kufanya yote

tofauti.

Mchakato wa mabadiliko ya tabia damia kuanza na uhanini. Mikakati kama

Kuokoza na kubadilisha tabia zinazowasababisha, ambayo hufanya

inawezekana kujibu kwa njia inayofaidika.

Mahusiano Sura

- Mawasiliano ya kiwango cha juu yanaweza kuunganisha watu wengi ya vimatabiri
- Matabia zetu zinapokuwa moja kwa moja, tunaacha kuzingatia nini
- Mabadiliko ya tabia daima huanza na ufahamu. Wewe
- Kuelekeza na wito huongeza kiwango chako cha ufahamu kutoka a
- tabia isiyo na ufahamu kwa kiwango cha fahamu zaidi kwa kusema yako
- Kadri ya alama hizi zoezi rahisi unaweza kutumia kuwa zaidi
- kufahamu tabia yako.

5.

Kuja bora ya kuanza tabia mpya

Kundi la 4 kwenda kuja bora
Tabia ya mazoezi kwa kipindi cha wiki mbili. Masomo yangawanywa ndani
vikundi vitatu.

Kundi la kwanza limekuwa kikundi cha kudhibiti. Walikuwa ta kofuata jinsi
mara zilizo zoea mazoezi.

Kundi la pili limekuwa kikundi cha mfosha. Walikuwa sio tu
ya ugonjwa wa moyo na kuboresha afya ya moyo.

Mfosha, kuikuwa na kundi la tatu. Wasomo haya ya pokea sawa
anaishi kwa kuzingatia Hasa. kila mwanachama
ya dakika 20 za mazoezi ya nguvu siku [ya] wakati [wakati] katika
[Mahali]. ?

Katika vikundi vya kwanza na vya pili, asilimia 85 hadi 95 ya watu walikuwa mazoezi angalau

Kundi la tatu lilifanya mazoezi angalau mara moja kwa wiki - zaidi ya mara mbili ya kiwango cha kawaida.

Semina ilihusu tabia ya kula utekelezaji

Kusudi ambalo mipango ya kuanzisha tabia mpya ya kula na wapa
Hivo hi, jinsi unakusudia kutekeleza tabia fulani.

Tabia ambazo zinaweza kusaidisha tabia hija katika mfumo mbali -kuhisi

Mahali. Kusudi la utekeleza hubongeza hija zote mbili.

Kwa kuongeza kwa upana, mnunuo wa kaunda na ya utekelezaji ni:

Wakati hali X inatokea, matokeo ya hajibu Y."

Mamlaya tafsiri zimebiyesha kwenda na utekelezaji ni nzuri

Wakati na tabia ya watu wa kutoka na matokeo ya kutoka na tabia ya watu wa kutoka na matokeo ya watu wa kutoka na tabia ya watu wa kutoka na matokeo ya watu wa kutoka na tabia ya watu wa kutoka na matokeo ya watu wa

- Kesho: Nitaanza kufundisha kwa darasa lenzi saa 6 p.m. katika mazoezi yangu ya karibu. Ndoa. Nitamfanya mwenzangu kuwa kikombe cha chai saa 8 a.m. jikoni.
- Ndoa. Nitamfanya mwenzangu kuwa kikombe cha chai saa 8 a.m. jikoni.

Ikiwa hatuna uhakika wakati wa kuanza tena yako, jaribu siku ya kwanza ya juma,

kawaida mi ya juu. Ikiwa tunayo tumaini, tuna sababu ya kuchukua hatua. Mwanzo mpya

anahisi motisha.

Kama vada nyingine ya kasuku a utekelezaji. Tuwa maalum kuhusu

Siku ndefu na usichukue karibu na vitu maalum unahitaji kufanya ili kufanikiwa.

Toa tabia zako wakati na hatari ya kusimamishwa kufanya

Antsy karibu wakati wa siku kawaida hufanya kazi. "

Kama vada nyingine ya kasuku a utekelezaji. Katika hatua yako na kazi.

Mikakati ambao mimi hurejelea kama stacking ya tabia.

Kuweka tabia mpango ari ni kuzisimamisha tabia zako

Hiyo yote inbadilika siku moja mnamo 1765.

Biriya Diderot alikuwa kasuku kutoka na hakuweza kulipia

Maktaba ya kibinafsi kwa Pauni 1,000 - Zaidi ya $ 150,000 leo.* Ghafla, Diderot alikuwa na pesa za kuweka. Na utajiri wake mpya, hakulipa tu harusi lakini pia

[illegible] yake.

[illegible] mara moja

[illegible] yake

[illegible] zaidi, hakuna umoja zaidi, hapana

Uzuri zaidi, kati ya vazi lake la kifahari na vitu vyake vyote.

[illegible] yake na

[illegible] Yeye

[illegible] Alitupa

[illegible] zinazoanguka, ununuzi mmoja

ilisababisha ijayo.

[illegible] kwa

[illegible] hivyo

[illegible] mpya mara nyingi huenda ond ya matumizi ambayo husababisha

ununuzi wa ziada.

[illegible] mpya

[illegible] pangilio

[illegible] ujikuta

kuinua viiaa vyote ambavyo huenda nayo. Ni majibu ya mnyororo

ununuzi.

[illegible] baadaye

[illegible] husababisha

[illegible] Kwa unahitaji kuweka

[illegible] kwenye orodha ya ununuzi, na

[illegible] Kila hatua inakuwa cue inayosababisha

tabia inayofuata.

[illegible] mpya ni

[illegible] tayari unaanya kila siku na kisha uweke mpya yako

tabia juu. Hii inaitwa Tabia ya Kuweka.

[illegible] Badala ya

[illegible] na

[illegible] ndogo yake

Programu ya Tabia, inaweza kutumika kubuni cue unaniri kwa kanbu tabia yoyote.*

[illegible] ni:

"Badala ya [tabia ya sasa], nitakuwa [tabia mpya]."

Kwa mfano:

- Kwanza, Baada ya kuchukua viatu vyangu vya kazi, nitabadilika mara moja
- Pili, Baada ya kuchukua viatu vyangu vya kazi, nitabadilika mara moja
- Shukrani, Baada ya kukaa chakula cha jioni, nitasema jambo moja ninashukuru
- Kwa maana hivo ilitokea leo
- Ndoa, Baada ya kuingia kitandani usiku, nitampa mwenzangu busu.
- Usalama. Baada ya kuvaa viatu vyangu vya kukimbia, nitatumia barua rafiki au familia Mwanachama ambapo ninaendesha na itachukua muda gani.

Orungo ni kubwa tabia yake anayotaka kwa kila amkono tayari, ni aanyeki kila mmoja

Siku, Wakati ninaenda kwenye kongamano, nitakaoza kuanza kuruka kubwa kubwa

Tafakari kwa dakika moja

Zoezi, Baada ya kuchukua viatu vyangu vya kazi, nitabadilika mara moja

Tafakari kwa dakika moja

Hatari ya ndoto zangu za mazoezi, nitasema jambo moja ninashukuru

Zoezi, Baada ya kuchukua viatu vyangu vya kazi, nitabadilika mara moja

Shukrani, Baada ya kukaa chakula cha jioni, nitasema jambo moja ninashukuru

Kwa maana hivo ilitokea leo

Ndoa, Baada ya kuingia kitandani usiku, nitampa mwenzangu busu.

Usalama. Baada ya kuvaa viatu vyangu vya kukimbia, nitatumia barua rafiki au familia

Mwanachama ambapo ninaendesha na itachukua muda gani.

Toleo zuri la athari ya diderot

Toleo zuri la athari ya diderot.

Tabia ya Kuweka

Kielelezo cha 7: Kuweka tabia huongeza uwezekano ambao ?

Stakiyako ya kawaida ya tabia ya asubuhi inaweza kuonekana kama hii:

1. Baada ya mimi kumwaga kikombe changu cha kahawa cha asubuhi, nitatafakari kwa sitini sekunde.
2. Baada ya kutafakari kwa sekunde sitini, nitaandika orodha yangu ya kufanya kwa siku.
3. Baada ya kuandika orodha yangu ya kufanya kwa siku, nitaanza mara moja yangu kazi ya kwanza.

Au, fikiria stakeholder hii joni:

1.

Baada ya kumaliza kula chakula cha jioni, nitaweka sahani yangu moja kwa moja kwenye Dishwasher.

3.

Baada ya kufuta kaunta, nitaweka mug yangu ya kahawa kesho asubuhi.

Unaweza pia kubadilisha tabia mpya katika eneo la sasa.

Kwa mfano, unaweza kuwa tayari na utaratibu wa kuchukua chakula cha mchana kesho asubuhi, ambacho kitakusaidia kuokoa muda wa kufanya kazi kama hii: amka

Sawa? Hapa kitanda chako kuoga chakula cha mchana kwenda kazini kula tabia ya

Kwa hivyo, unaweza kuanza kwa kuunda orodha ya tabia ya kujenga tabia ya

Kisha, unaweza kuanza kwa kuchagua tabia moja kutoka kwenye orodha hii

Tabia ya kawaida kabisa ni wakati na wapi

Unachagua kuunganisha tabia katika utaratibu wako wa kila siku inaweza kuleta mabadiliko makubwa. Ikiwa

- Wimbo umeusikiza nwisho.
- Jua huweka.

Sitaria na sitchu 4 hizi mbili, unaweza kuanza kutafuta mkanda pazuri pa safu

Tabia yako mpya kuanza kutafuta wakati wa maisha.

Kuweka tabia hufanya kazi vizuri wakati cue ni maalum sana na hara moja

Inaweza kuleta changamoto. Wakati mwingi huchagua tabia ambazo hazijawekwa sana. Nitafanya kosa hili mwenyewe. Wakati nilitaka kuanza tabia ya kushinikiza, starehe yangu ya tabia ilikuwa "Wakati ninachukua Vipumziko vya chakula cha mchana, nitafanya kushinikiza kumi - Kwa mfano wa kwanza, hii ilisikika Kubwa. Lakini hiyo kamili, haiguvuka tigger. Hakikuwa wazi. Je, Nitafanya kushinikiza kwangu Kabla sijakula chakula cha mchana? Baada ya kula chakula cha mchana? Ningewafanya wapi? Baada ya wachache Siku zisizo sawa - nilibadilisha starehe yangu ya tabia kuwa: ?Wakati ninafungua kompyuta yangu ndogo Chakula cha mchana, nitafanya kushinikiza kumi karibu na dawati langu. " Ubadilifu umekwenda.

Tabia kama "Some Zaidi" au "Kula Bora" mara nyingi huchagua tabia ambazo hazijawekwa vizuri, kama mazoea ya kufanya

Kwa mfano, "Kula bora" inaweza kuwa tabia ya wazi. Baada ya i Kula mapo. Baada ya kula chakula cha mchana. Baada ya kukaa chini mezani. Baada ya kukaa chini mezani. Baada ya kukaa chini mezani

Mkakati wa Sura

- Sheria ya Uhifadhi wa tabia ni kwamba ya wazi.
- Mkakati ambao unaweza kutumia jozi a
- Wakati kama [tenea]: ambao unaweza kutumia kujumuisha tabia mpya na
- Kuweka tabia ni mkakati ambao unaweza kutumia kujumuisha tabia mpya na tabia ya sasa.
- Nia ya kuweka tabia ni: baada ya [tabia ya sasa], nitafanya [Tabia mpya].

5.

Kuhamasishwa kuheziduishwa, tuzingira vitara nyingi

Mamboo zaidi

Kuhamasisha kwa njia kidogo. Kwa kweli, hakuwa na mpango wa kuzungumza nao hata kidogo.

Kielelezo 8: Hapa kuna uwakilishi wa kile mkahawa ulionekana kama kabla mabadiliko ya muun ?

Watu hata hivyo hudhania sio kwa sababu ya hili, lakini kwa sababu ya

Watu wanaweza kuwa wanafikiria kwenye meza ya kula, hata ikiwa sikuwa nikifikiria

Kwa mfano, vitu kadhaa kwenye ratu za duka zina sababu zinaendeshwa faida zaidi, wakati vitu vingine vina sababu zinaendeshwa faida zaidi, wakati vitu vingine vina sababu zinaendeshwa faida zaidi, wakati vitu vingine v

ya mazingira yake. Chaweza pia kuwa mouniki wake.

Mnisiyya kubdili mazingira yake kwa nalanikio

Wakati wa Chuo cha nishati mbadala ya Amsterdam ya mwaka ya 1979, wataalamu wa Chuo cha walianza

kuzingatia kwa karibu uumbaji wa nishati ya nati. Kaika kiotoni kimoja karibu

Kwa kuangalia kwa karibu uumbaji wa nishati ya nati, wataalamu wa Chuo cha walianza kuzingatia karibu

Amsterdam, walianza kuwa wanatika wa ongoe, waanyumba walitumia asilimia 30 chini ya nguvu kuliko

Walianzazo - licha ya nyumba kuwa za ukubwa sawa na kupata umeme

Majiko sawa.

kwa bei sawa.

Ingeika nyumba kaika kiotogo hii zilikuwa karibu sawa sipokuwa

Kwa kuangalia kwa karibu uumbaji wa nati, wataalamu wa Chuo cha walianza kuzingatia karibu

Walianzazo - licha ya nyumba kuwa za ukubwa sawa na kupata umeme

Wakati matumizi yao ya nishati yalikuwa dhahiri na rahisi kufuatilia, watu walibadilisha yao

tabia.

Kila tabia inazizisha ra cue, na tuna cwezekano mkubwa wa kugundua tabia ambazo

Sababu walikuwa dhahiri badala ya kuona. Kama unavyodhani, hufanya

Tabia hufanyika kwa sababu hakuna cue dhahiri ya kusababisha

Wakati matumizi yao ya nishati yalikuwa dhahiri na rahisi kufuatilia, watu walibadilisha yao

Chumba kinazinazochochea tabia ni hila au zilizofichwa, ni rahisi kupuuza.

Kwa kuingalisha, kuelekea tabia dhahiri za kaoka zinaweza kuteke mawazo yako kuelekea a

Tabia hayotaka. Kaika kiotogo ya mapema ya 1990, wataalamu wa kusafisha kwenye Chuo cha Nidege wa

Amsterdam aliweka stika adogo ambayo ilionekana kama kuruka karibu na kituo cha kila mmoja

Stika hizo zilikuwa zimewekwa kwenye pantry, wakati wanapanda hadi mkojo, walilenga kwa nini wao

"Spillage" karibu na mkojo. Uchambuzi zaidi uliamua kwamba stika hukata

Gharama za kusafisha bafuni kwa asilimia 8 kwa mwaka.

Nimepata ugunduzi ya tabia dhahiri katika maisha yangu. Nilinunua a

Nilinunua a

Mwishowe, nilichukua uchaguzi wangu nyumbani kwangu kwa kupata mazingira yangu. Nilinunua a

Nilinunua a

Wakati wa kuchagua kwa kuzingatia kwa karibu uumbaji wa nati, nilipata

Kwa sababu walikuwa dhahiri badala ya kuona.

Kwa sababu walikuwa dhahiri badala ya kuona.

Hapa kuna mja chache ambazo unaweza kutumia ili kuzingira yako na kulanya tabia

Kwa tabia yako unayependelea ongeza zaidi:

- Ikiwa unataka kukunibuka kutuma maelezo zaidi ya asante, weka safu ya vitaa kwenye dawati lako.
- Ikiwa unataka kupunguza mazoezi ya gita mara mara mara, weka msimamo wako wa gita kwenye counter ya bafuni.
- Ikiwa unataka kukunibuka kutuma maelezo zaidi ya asante, weka safu ya vitaa kwenye dawati lako.
- Ikiwa unataka kunywa maji zaidi, jaza chupa chache za maji kila moja asubuhi na uwaweke katika maeneo ya kawaida karibu na nyumba.

Ikiwa unataka kuanzisha tabia kwenye sehemu kubwa ya kusaidia yako, kanya cue kuwa sehemu kubwa ya

Mazingira yako ni muhimu sana kwa kuunda tabia. Kwa mfano, unaweza kutaka kutoa a kutoa a kutoa a

Kwenye bomba.

Sisi tukichukua tahadhari zote kwa maisha yetu tunayoishi kama mnyumba,

Sisi mazoezi kwenye mazingira kwa tabia fulani na

Vitu kwenye kaunta yako ya jikoni, vitu kwenye chumba chako cha kulala.

Tabia yetu tunajaribiwa na vitu kwenye mazingira yetu

Mfumo wa kwa kwa kw

Kujaribu kuna afya? Hawezekana kwamba una kondo kwenye autopilot mara kwa mara yako

Chakula wakati ubongo wako haujui kiatomati iko kwenye duka.

Wakati hawezi kaweza kunka kwenye mazingira mapya kabisa, kuruka na upya au

Pangaa cha yako ya sasa? Ondoka haraka mahali pa kazi, kusoma, mazoezi, burudani, na kupika. Mantra hinayopata muhimu ni "Nafasi moja, matumizi moja."

Nilipoanza kazi yangu kama mjasiriamali, nilitumia kwa yangu

Kuanza kazi ya kuchukua muda mfupi kuanzisha kuacha kuacha kuac

Mazingira ambayo hutokea yakuta birika.

Mazingira wanaoishi ambapo kila kitu kina maana na kusudi ni

Mazingira ambayo watoto wanaweza kuwa wa urahisi.

Mahusiano Ya Sura

- Wakatiniko Wacugo katika mikataba yanawezakusababisha mkubwa wa katika wakati.
- Kila tabia imeanzishwa na cue. Tuna uwezekano mkubwa wa kugundua tabia hiyo
- Tanya tabia za tabia nzuri ziwe wazi katika mazingira yako.
- Hatua kwa hatua, tabia zako zinahusishwa sio na trigger moja lakini
- Ni rahisi kujenga tabia mpya katika mazingira mapya kwa sababu wewe ni
- Sio kupigana na tabia za zamani.

Sehemu ya kujadilibiti

Mnamo 1971 wakati Vita vya Vietnam vikiendelea katika miwaka wake wakatili na sugu, wabunge Robert Steele kutoka Connecticut na Morgan Murphy kutoka Illinois alifanya

Uchunguzi huu unaoongozwa na mazungumzo ulipo wakati huo, ambao unizingatia

Utafiti huu umeboresha kuelewa kwa Congress huko Washington, pamoja na uumbaji

Wa Chama cha Kazi cha Kitaifa wa Kupinga Vita vya Shirikisho Kwa Kuelewa Kwenda Kwenye Kuzuia Na Okarabati na Kuruatilia Washirika wa Huduma Walipoludi nyumbani.

Lee Robins alikuwa mmoja wa watafiti ambao walifanya kazi hiyo kabisa

Mnamo 1971 wakati Vita vya Vietnam vikiendelea katika miwaka wake wakatili askari waliowa wamelazwa - shida ilikuwa hata askari waliowa wamelazwa - shida ilikuwa hata asilimia 5 tu kati yao waliowa waliondoa ulevi wao karibu mara moja. Kwa zingine Mnamo 1971 wakati Vita vya Vietnam vikiendelea katika miwaka wake wakatili na sugu, wabunge Robert Steele kutoka Connecticut na Morgan Murphy kutoka Illinois alifanya Uchunguzi huu umeboresha kuelewa kwa Congress huko Washington, pamoja na uumbaji Wa Chama cha Kazi cha Kitaifa wa Kupinga Vita vya Shirikisho Kwa Kuelewa Kwenda Kwenye Kuzuia Na Okarabati na Kuruatilia Washirika wa Huduma Walipoludi nyumbani. Lee Robins alikuwa mmoja wa watafiti ambao walifanya kazi hiyo kabisa

kinyume na wale wallo kwenye masomo ya Vietnam. Kawaida, asilimia 90 ya watumiaji wa heroin kusomwa mara tu watakaporudi nyumbani kutoka kwa rehab.

Mashoo ya Vietnam yalipingana na mfumo zetu nyingine za kiafya mbaya

Kama udhibiti wa maadili. Ikiwa wewe hi mzito, mvutaji sigara, au mtu wa madawa ya kulevya, umekuwa

Wanajisingizia: Unajisikia vibaya. Kwa hivyo unataka chakula cha taka. Kwa sababu unakula chakula cha taka, Unajisikia vibaya. Kuangalia runinga hukufanya ubisi uwu. kwa hivyo unatazama zaidi Unajisikia vibaya. Kuangalia runinga hukufanya ubisi uwu. kwa hivyo unatazama zaidi Televisheni kwa sababu hata nguvu ya kufanya kitu kingine chochote. Kuwa na wasiwasi Televisheni kwa sababu hata nguvu ya kufanya kitu kingine chochote. Kuwa na wasiwasi Wasiwasi wako, ambao hufanya afya yako kuwa mbaya zaidi na hivi karibuni unajisikia zaidi Wasiwasi wako, ambao hufanya afya yako kuwa mbaya zaidi na hivi karibuni unajisikia zaidi wasiwasi. Ni ond kushuka, treni iliyokimbia ya tabia mbaya.

wasiwasi. Ni ond kushuka, treni iliyokimbia ya tabia mbaya.

Watafiti Tunajua Jambo Hili Kama "Kutuka Cue-Ikiwa": nje

Wengi wetu tuna tabia ya kula vitafunio wakati tuko nje ya nyumba. Wengi wetu tukigundua

Kiambo hiki hiki huadhimisha wa sheria ya 1 ya tabia. Badala ya

Kanuni ya 2 ya tabia zinaweza kuwa: Ondoa cue moja na tabia nzima mara nyingi

Kujifunza kwa kiwango cha juu cha nguvu kwa

Tabia zako nzuri dhahiri na tabia za tabia zako mbaya hazionekani.

Muhtasari wa Sura

- Kujidhibiti ni mkakati wa muda mfupi, sio wa muda mrefu.
- Kujidhibiti ni mkakati wa muda mfupi, sio wa muda mrefu.
- Kujidhibiti ni mkakati wa muda mfupi, sio wa muda mrefu.

Jinsi ya kuunda tabia nzuri ?

Sheria ya 1: Fanya iwe wazi ?

1.1: Jaza alama ya alama. Andika tabia zako za sas ?

1.3: Tumia tabia ya kuweka: "Baada ya [tabia ya sa ?

Sheria ya 2: Fanya iwe ya kuvutia ?

Sheria ya 3: Fanya iwe rahisi ?

Sheria ya 4: Fanya iwe ya kuridhisha ?

Jinsi ya kuvunja tabia mbaya ?

Ubadilishaji wa Sheria ya 1: Fanya ionekane ?

Ubadilishaji wa Sheria ya 2: Fanya iwe haifanyi kazi

Ubadilishaji wa Sheria ya 3: Fanya iwe ngumu ?

Ubadilishaji wa Sheria ya 4: Fanya iwe haridhishi ?

Shenaya 2

Fariya Meya Kuvutia

5

Unsiya kufanya tabia isiyozuilika

Katika

1940s, mwanasayansi wa Uholanzi anayeitwa Niko Tinbergen alifanya safu ya

Tinbergen

herring

ndege kijivu na nyeupe mara nyingi huonekana wakiruka kando ya bahari ya kaskazini

Amerika.

Seli za watu wazima zina DNA nyekundu nyekundu kwenye mdomo wao, na Tinbergen aligundua

Kwa mfano, alipata vifaranga vipya vilivyoanguliwa vikiegemea mitaani kwenye wanataka chakula. Kwa

Anza tena mara, aligundua kwamba mdomo wa bandia ya kadibodi, tu

kwenye kiota

na kidogo mdomo mkubwa zaidi kwa vifaranga. Mdomo ilikuwa bandia dhahiri,

Na alidhani ndege wa watoto wangekataa kabisa.

Walikini, wakati Seli za watu wazima zinapoona DNA nyekundu kwenye mdomo wa kadibodi, wao

alipoweka kama kwamba ni kushikamana na mama yao wenyewe. Walikuwa na wazi

upendeleo kwa matangazo bayo nyekundu, kana kwamba wamepandalwa kwa vinasaba

kozaliwa. Hivi karibuni, Tinbergen aligundua kuwa kubwa zaidi mdomo na nyekundu, haraka zaidi

vifaranga vilionde zeka. Mwishowe, aligundua mdomo na dots tatu kubwa nyekundu juu yake.

Alipoweka juu ya kiota, ndege wa watoto walikwenda kwa kupendeza. Wao

Aligonga kwenye viraka nyekundu nyekundu kana kwamba ndio mdomo mkubwa zaidi ambao wamewahi kuona.

Tinbergen na wenzake walijaribu tabia kama hiyo katika wanyama wengine.

Kwa mfano, goose ilevuka kiota chake cha pande zote, kama vile

Tumia mdomo wake na shingo kuirudisha ndani ya kiota.

Tinbergen aligundua kama goose ilevuka kiota chake cha pande zote, kama vile

Mdomo wake wa kijivu wa kijivu ulikuwa mkubwa zaidi kuliko

Mdomo wake wa kijivu wa kijivu ulikuwa mkubwa zaidi kuliko

hyuma na kaa juu. Kama mtoto hujifanga moja kwa moja kwenye dots nyekundu,

hyuma na kaa juu. Kama mtoto hujifanga moja kwa moja kwenye dots nyekundu,

Kwa kutumia kulishe ndani ya kiota. Kubwa kwa kitu cha pande zote, ngumu i
inapaswa kujaribu kupata.

Ni kama ubongo wa kila mnyama umepakiwa na sheria tulani za tabia,

Kama a
kama mdomo na
kawaida.

majibu kuliko kawaida.

Wanadamu pia wanakabiliwa na changamoto kwa mtoto wa kwenda kwenye duka. Chakula cha Junk,

Kwa mfano, mtoto anaweza kuhitaji kwenda kwenye duka kwenye duka la duka la mamia
ya maelfu ya miaka uwindaji na kula chakula cha utajiri wa wanadamu wanadamu
ya maelfu ya miaka uwindaji na kula chakula cha utajiri wa wanadamu wanadamu
Chakula kama hicho mara nyingi
Chakula kama hicho mara nyingi
Chakula kama hicho mara nyingi
Chakula kama hicho mara nyingi
Chakula kama hicho mara nyingi
Chakula kama hicho mara nyingi
Savannah: Wakati hapo zetu wa zamani walikuwa wakizunguka

Kwa mfano, mtoto anaweza kuona picha ya chakula kwenye tangazo la televisheni, mara moja akiwa ameshawishika kula chakula hicho. Hii inaitwa "kuunganisha kwa haraka" kwa ubongo wa mwanadamu. Kama Stephen Covenet, mtaalam wa akili ambaye ana utaalam katika tabia ya kula na kunenepa, anasema, "Tumepata vizuri sana kusukuma vifungo vyetu."

Wanasayansi wawili wa Kanada James Olds na Peter Milner walikimbia kupima a

Neurotransmitter hayo ya dopamine - dimbimu wa dopamine ukawa

Kwa kurejeza elektroni kwenye akili za panya wataalii walizuia kutolewa ukawa ukawa

Kwa kurejeza elektroni kwenye akili za panya wataalii walizuia kutolew

Kwa kupendeza, hilo ndio wa mapokezi ambao unaeamini kwa kwenye dunia ya mapokezi

Wakati huu tutaeleza hawabu. Hii

kunisi bora kuliko

inaweza kuwa bora kuliko

inaweza kuwa bora kuliko

inaweza kuwa

first time dopamine released at Reward

Kielelezo 9: Kabla ya tabia kujifunza (a), dopamine hutolewa wakati thawabu inapatikana kwa mara ya kwanza. Wakati mwingine karibu (b), dopamine huongezeka kabla ya kuchukua hatua, mara moja
Baada ya cue kutambuliwa. Spike hii inasababisha hisia za hamu ?

Ubongo wa binadamu huwa na mfumo wa malipo ambao huwezesha kujifunza kuhusu thawabu kuliko

Kwa kuongezeka kwa dopamine katika ubongo wakati wa kutarajia thawabu, ubongo

Nyukilia inaongeza, eneo la sehemu ya ndani, dorsal striatum,

Kupenda

Hedonic Moto

Kwa mfano,

Wakati wa kutaka. Wakati huo huo, ni asilimia 10 tu ya muundo ulioamilishwa wakati wa

Kupenda.

Ukweli kwamba ubongo hudanganywa hatasi ya mhanaki sana kwa mikoa

Kwa mfano, kwa kutumia na matumizi ya zaidi ya wakati wa jukumu muhimu

Mbali na kutoza malipo ya ABC, mkahawa huza kutoza malipo kufanya popcorn,
kunywa divai nyekundu, na ufuraha jioni.

Andrew Kubota, mmiliki wa mkahawa ya ABC, alielezea wazo ya huma ya

Kampuni ya Albatross imetangaza kuwa kuanzia Jumatano ijayo
Wanaoshiriki watakuwa wakiweka kikaa chini na kufurahia
Wanaoshiriki watakuwa wakiweka kikaa chini na kufurahia
Na kupata popcorn zao zilizotengenezwa upya wakati huu
Na kupata popcorn zao zilizotengenezwa upya wakati huu
Mkahawa wa ABC umeanza kutoza malipo ya kufanya popcorn

1.

Baada ya kupata kahawa yangu ya asubuhi, nitasema jambo moja hinashukuru

Hivyo ilitokea jana (hitaji).

Ikiwa unataka kuzama michezo, lakini unahitaji kupiga simu za mauzo:

1.

Baada ya kurudi kutoka kwa mapumziko yangu ya chakula cha mchana, nitaita wateja watatu wanaowezekana

(haja).

Ikiwa unataka kusiganza Facebook, lakini unahitaji kufanya mazoezi zaidi:

Matumaini ni kwamba mwishowe nitataja kupiga wateja watatu au

Kufanya bumpee sukuri kwa saidia mamia tisini anasema nabuni za mwi karibu cheza au michezo au

Angalia Facebook. Kufanya kitu unahitaji kufanya inamaanisha unapata kufanya jambo hilo

Unataka kufanya.

Unataka kufanya.

Tumaze sura mi kwa kujadili dolosiezi wa kavanda, ambao ni

Kuhusu mi nia nilia ya kuunda tofa hilo kufanya tabia yavyetafiwa kufanya tabia yoyote kwa kuunganisha

Kazi iakiro ingekuwa vinginevyo. unaweza kuajiriwa kufanya karibu tabia yoyote zaidi

Kuvutia kuliko ingekuwa vinginevyo.

Kuvutia kuliko ingekuwa vinginevyo.

Mkakati wa Sura

- Sura hii ya kitabu hii ya tabia ni kufanya kuvutia.
- Fursa ya kuvutia zaidi ni, uwezekano mkubwa kuwa kuwa
- Jet Kumanasisha kweto kutenda.
- Mataraijio ya thawabu - sio kutimiza kwake - ambayo inatupata
- Kumanisha majaribu ni njia moja ya kufanya tabia zako kuvutia zaidi.
- Mkakati ni kuoanisha hatua unayotaka kufanya na kitendo wewe haja ya kufanya.

9

Sehemu ya tanimia na maarifu katika aliyeagiza yako

Tabia

Mwanamke anayeitwa Klara.

Laszlo alikuwa mwalimu mkuu katika kituo cha Igjavar Kelta Kiev, Hungary. Yeye alikuja kwa ajili ya kufundisha chess kwa watoto wa shule ya msingi. Klara alikuwa mwanamke anayeitwa Klara.

Wanaanza chess ulimwengu kama kitu cha kucheza tu, alikua mchezaji wa zamani

Vikundi vya kucheza chess vilianzishwa kwa ajili ya kuwa burudani badala ya

Kwa kuwa ni mchezo wa kutosha. Mara moja, Laszlo

Akimmimiza arudi kulala, alisema: "Sofia, acha vipande peke yake!" Kwa

Ambayo alijibu, "Baba, hawataniacha peke yangu!"

Dada za Polga walikua katika familia ambayo ilianza chess ya vote mengine-

Kwa kuwa ni mchezo wa kutosha. Mara moja, Laszlo

Utamaduni ni kati ya tabia za kuvutia zaidi ambazo utapata.

Kuvuta kwa kuishi kwa kanuni za kijamii

Wakati huo huo, wale ambao walishinikiana na kushikamana sio wengine wanu - ilikua kuongezeka

Lone Wolf anakufa, lakini pakiti inakaa. "*

Charles Darwin alivyoona,

Ushawishi juu ya tabia yetu ya kisasa. Na upendeleo huu wa zamani una nguvu

Hatuchagui tabia zetu za kupendeli, tutuzingia - Tunafuata mandishi

Mkutano wa kimataifa na tamaduni - kama sisi sote ale shule, ofisi letu

Tumia kwenye sherehe ya siku ya kuzaliwa ya mtoto wako: Kwa hila nyingi, kanuni hizi za kijamii ndizo

Sheria zisizoonekana ambazo zinaongoza tabia yako kila siku. Unawatunza kila wakati

akilini, hata ikiwa wako juu ya akili yako. Mara nyingi, unafuata tabia

ya tamaduni yako bila kufikiria, bila kuhoji, na wakati mwingine bila

Kwenye mchezo wa chess, kila mchezaji anaweza kusema "Nimeshinda" wakati mchezaji mwingine anapoachiwa bila mfalme wake kwenye ubao.

Wanaotuzunguka.

Mojaya mambo mazoea kila siku. Tunaongeza sifa na

Mojaya mambo mazoea kila siku. Tunaongeza sifa na

Mojaya mambo mazoea kila siku. Tunaongeza sifa na

2. Kuiga Wengi

Toa majibu ya maandishi kwa maswali fulani.

Kikundi kingeonyeshwa kadi moja na mistari jder yake na kisha kadi ya pili

Hapa kuna mfano wa kadi mbili zinazotumiwa kwenye jaribio:

Kuingiana na kanuni za kijamii

Kielelezo cha 10: Huu ni uwakilishi wa kadi mbili zinazotumiwa na Solomon Asch katika majaribi ?

Jaribio kila wakati mfanya Sawa. Kwanza, kutakuwa na majaribio rahisi

Kwa mfano, wachache, washiriki

Kwa mfano, wachache, washiriki isipokuwa watendaji

Kwa mfano, wachache, washiriki isipokuwa watendaji

Kwa mfano, wachache, washiriki isipokuwa watendaji

Kwa mfano, wachache, washiriki isipokuwa watendaji

Kwa mfano, wao

Kwa mfano, wao

Kwa mfano, wao

Wakati wa kubadilisha tabia zako kuhusiana kula na kabila, badiliko ni

Wakati wa kubadilisha tabia zako kuhusiana kula na kabila, badilisha inavutia sana.

3. Kuiga wengine

Tunataka kupunguza uzito wetu. Tunataka kuwa kitu cha kipekee. Tunataka kuwa kitu cha kipekee. Tunataka kuwa kitu cha kipekee

Mamasa Wesara

- Tamaduni hizi zimedumu kwa muda mrefu sana kwenye kwetu.
- Sisi kama binadamu tunaishi kwenye dunia ambayo imejaa watu wengi sana, hivyo kuishi kwa kuheshimiana ni muhimu sana kwetu. Kwa sabab

10

Ulinzi wa kupata na kurekebisha sababu za mbaya yako

Tabia

Mwishoni mwa Aprili 2012, nilikuwa nimeanza safari ndefu ya ndege ya zamani ya kutoka Istanbul kwa

Mitaa maarufu, Istiklal Caddesi. Nilikuwa katikati ya safari ya siku nne kwenda Uturuki

Na mwongozo wangu, Mike, alikuwa akipumzika kwenye kiti cha mkono kilichochoka umbali wa mita chache.

Mitaa maarufu, Istiklal Caddesi. Nilikuwa katikati ya safari ya siku nne kwenda Uturuki

Na mwongozo wangu, Mike, alikuwa akipumzika kwenye kiti cha mkono kilichochoka umbali wa mita chache.

Mike alikuwa

Kilichotokea kwenye ndege kilikuwa kimeanza kama mazungumzo ya kawaida tu wakati huo

Alivyalikwa kula chakula cha jioni na yeye na marafiki wake wachache wa Kituruki.

Kilikuwa na saba kati yetu, na mimi nilipewa kiti cha dirisha, wakati fulani,

Alianza, "Mwanangu, alisema. Dalma nuanza na marafiki wako. Rafiki mmoja

Inavuta, basi unajambu. "

Kilichovuta sana mimi kwa hisia ya watu kutoka China kilichoweka na

Mwanza kuchukua kitabu cha mfuko wake. Kilikuwa kitabu cha mfuko wa

Njia rahisi ya Allen Carr ya kuacha kuvuta sigara.

Nilikuwa kitabu cha kwanza kwa kuvuta sigara, alisema: Inakaribia: 'Acha

Kwa kuzingatia kwa kina kwa nini mimi kuvuta sigara

Usiniamini tu, nitakuelezea kwa nini kama wewe sio mwanamke tena. Wewe

Anza kugundua kuwa hautajali moshi. "

Sikuwahi kujaribu sigara, lakini nilitaka kuwa mzee

Kwa hivyo, wakati mimi nilipokea kitabu cha kwanza cha Allen Carr, nilikuwa

Mwanzo, yeye hurekebisha utaratibu kila cue inayohusishwa na sigara na

Inatoa maana mpya.

Alisema kitu kama:

- Unaweza kuchoma sigara ndani ya chochote kwako.
- Unaweza kuvuta sigara ndani ya kiyoyozi, lakini ni kinyume cha sheria.
- Unaweza kuvuta sigara ni jiti ya kupunguza mkazo, lakini sivyo. Uvutaji sigara hufanya Sio kupunguza mishipa yako, inawaangamiza.

Mara kwa mara, anaruka mafuta haya hadi kwenye kama wao. Pata wazi

Kwa sababu sigara hatari ya chochote kwako. Unaweza kuchoma sigara ndani ya chochote kwako. Unaweza kuvuta sigara ndani ya kiyoyozi, lakini ni kinyume cha sheria. Unaweza kuvuta sigara ni jiti ya kupunguza mkazo, lakini sivyo. Uvutaji sigara hufanya Sio kupunguza mishipa yako, inawaangamiza.

Kulikuwa wakati unaweza kuvuta sigara kila mahali, lakini sasa kuna sheria zaidi

Unaweza kuvuta sigara ndani ya kiyoyozi, lakini ni kinyume cha sheria. Unaweza kuvuta sigara ni jiti ya kupunguza mkazo, lakini sivyo. Uvutaji sigara hufanya Sio kupunguza mishipa yako, inawaangamiza.

Unaweza kuchoma sigara ndani ya chochote kwako.

Kutamani Hurumisho maalum kama ya msingi zako. Yako

Unaweza kuwekeza kutumia mitandao ya kijamii kama Instagram au kwa

Cheza mchezo wa video kama mwanadamu kisha kupunguza katokuwa na unakika na

Punguza wasiwasi, kushinda kukubalika kwa kijamii na idhini, au kufikia hadhi.

Angalia kama bidhaa yoote anyayo maumbile tabia na utaona kawa haifanyi

Unaweza kupata, kama dakika yako huweka kwenye ma ya msingi ya

asili ya mwanadamu.

- Kuta kuchezea kutuma Finder
- Kuta kuchezea kutuma Facebook
- Kuta kuchezea kutuma kwenye Instagram
- Kuta kuchezea kutuma kwenye google
- Kufikia hadhi na ufahari = kucheza michezo ya video

Tabia zako ni sulumisho za sika nizi kwa tamaa za zamani. Matoleo mapya ya zamani

Tabia maalum tuhafanya totaufi kulingana na kipindi cha historia. Kisawa

Tabia maalum tuhafanya totaufi kulingana na kipindi cha historia. historia

Hapa kama schoolin yenye nguvu. Kama kharfyingi totaufi zakusingwa sawa

Kuwa mwaminifu kwa kwenda kupunguza matatizo kwa kwenda sigara a

Punguza wasiwasi wao kwa kwenda kukimbia. Yako

Tabia zakabili:

Shida unayohitaji kusuluhisha, unaendelea kurudi kwake.

Tabia zote ni juu ya vyama. Vyama hivi vinaamua sisi

Tabia katika wakati na kuguduatabia katika

na hufanya utabiri juu ya nini cha kufanya katika wakati unaofuata.

Utabiri: Ikiwa mitaigusa nitachomwa, kwa hivyo nimapaswa kuzuia kuigusa.

Nenda kanbu na marudio yangu, kwa hivyo nimapaswa kuchukua hatua kwenye gesi.

Unaweza kuwekeza kulingana na ezoeku wa zamani, na kuamua

majibu sahihi.

Hii yote huenda ikaa mara moja, lakini mara nyingine kutokana tabia zako kwa sababu

Kwa mfano, unaweza kuwa ukisikiliza kwa umakini, lakini ni kweli
Utafiti Sababu ya tabia yako ya kuiweka kupewa

Katika

Katika

Wakati mmoja mnishika mazoezi na kwa kuwa kwa kila mhusika ana

kusalia kunisi kupendwa au

kupendwa au

Kwanza kabisa, tafuta zinavutia

zinavutia.

Kwanza kabisa, tafuta zinavutia

Kwanza kabisa, tafuta zinavutia

Kwanza kabisa, tafuta zinavutia

Akili yako. Unaweza kubadilisha kutoka kwa ya kuturahisha wakati unagundua kuwa kila mmoja

Usumbufu wa kupata haraka kufanya mazoezi ya kutafakari kwenye pumzi yako. Usumbufu

ni jambo zuri kwa sababu unahitaji vizuizi kufanya mazoezi ya kutafakari.

Unaweza kuchagua kuwa kwa kabla ya kuroa kubwa

Unaweza kupata haraka

Kwa kweli, basi unaweza kuipuuza kwa kuwa hii ni hisia hizi

Mwishowe, utatanza kufurisha utaratibu huu na kupumua na kutabasamu na kuwa

Kama hali hizo zikiwa zimeanzishwa, unaweza kuwa wa kwanza kufurisha kwa kuwa mwenye furaha. Kwa mfano

Mukhtasari wa Sura

- Sheria ya 2: Fanya jwe ya kufanya kitu unachofurahiya mara moja kabla ya tabia ngumu.
- Kila tabia ina kiwango cha uso kinachotamani na kina kirefu
- Tabia zako ni suluhisho za siku hizi kwa tamaa za zamani.

Ubadilishaji wa Sheria ya 3: Fanya iwe gumu?

Ubadilishaji wa Sheria ya 3: Fanya iwe ngumu

Ubadilishaji wa Sheria ya 4: Fanya iwe hairidhishi?

Ubadilishaji wa Sheria ya 4: Fanya iwe hairidhishi

Unaweza kupakua toleo lililowezeshwa kuchapishwa la karatasi hizi kutoka kwenye kurasa ya kwanza ya kitabu cha Atomic Habits: atomichabits.com/cheatsheet

Unaweza kupakua toleo lililowezeshwa kuchapishwa la karatasi hizi kutoka kwenye kurasa ya kwanza ya kitabu cha Atomic Habits: atomichabits.com/cheatsheet

Sherehe ya 3

Fahya we fanisi

1

Temboa polepole, lakini kamwe hyuma

Kwa mfano, tukiangalia mchakato wa kuchunguza kuoka kwa makosa yao: Katika mchakato wa kwanza, tunaweka picha moja ya upatanishi katika vikundi viwili.

Kila mtu kipande cha kushoto cha karatasi, alirekeza, angekuwa katika

Kwa juhudi zao zaidi ya kazi wao

B, picha themanini A'C, na kadhalika.

Wakati huo huo, kila mtaalamu kipande cha kulia cha karatasi angekuwa katika "ubora"

Picha kamili.

Mwisho wa mtu, alisaidiwa kuona picha zote bora zilikuwa

Kwa juhudi zao zaidi ya nadharia ambazo hazijathibitishwa na picha moja ya upatanishi.*

Ni lakini kupata chini kujua ili kupata kipango mzuri wa mabadiko: The

Mzuri. ?

Hawatoi matokeo.

Kitendo, kwanipande mwingine, hii ama ya tabia au hisiyo. Hatua matokeo.

Ikiwa mwanzoni mwendo ni mdogo, kwa mfano, mwendo huo: Ikiwa kweli nimekaa chini na andika nakala hiyo ni hatua. Ikiwa nataturta mpango bora wa lishe na kusoma vitabu vichache kwenye mada, hiyo ni mwendo. Ikiwa nitakula chakula cha afya, hiyo ni hatua.

Wakati mwingine mwendo ni mdogo, lakini hautawahi kutoa matokeo peke yake. IT

Hata hivyo, mwendo huo huo ikiwa ni mdogo, kwa mfano, mwendo huo ikiwa kwa sababu ya kanwe katika sura: Kitendo ta cha kufanya kazi hje kitapata matokeo Unatafuta kuhisia.

Ikiwa mwendo huo huo ni matokeo, kwa mfano, wakati mwingine tunafanya

Kwa sababu fulani tunaitaji kufanya mfululizo wa vitendo vidogo, kama hivyo, tunafanya hii kwa sababu mwendo wa mwendo wa kujisikia kama kukimbia bila kukimbia Sijisikii

Nataka kujua na kuelewa kwa nini unaingia kwenye mwendo badala ya hali ambapo hiyo haweza kutokea. Na hiyo ndiyo sababu kubwa kwa nini unaingia kwenye mwendo badala ya Kuchukua hatua: Unataka kucheleweshа kutofaulu.

Ni rahisi kuwa katika mwendo wa kujisikia kama bado unafanya

Hata hivyo, mfululizo huo wa vitendo vya kawaida na wa kawaida wa kawaida wa kawaida

Pamoja wapo wa kila hatua, ambayo huhariki wakati

Akili isiyo na ufahamu inachukua.

Inaweza kufanywa wakati akili inahusika vingine. Akili zote mbili

na ushahidi wa kisayansi unakubali: Kurudia ni aina ya mabadiliko.

Nyingine katika kujifunza kupita kiasi. Moja kwa vitendo, nyingine kwa mwendo.

Mistari wa tabia

Kila wakati unapo rudia hatua, umeanisha sinzuguko falani wa neural

Tabia zote huhitaji rajetory maylezi fana katika kwa mazoezi ya bidii hadi moja kwa moja

Kila wakati unapo rudia hatua, ambayo huhariki wakati

Inaweza kufanywa wakati akili inahusika vingine. Akili zote mbili

Kurudia ni aina ya mabadiliko.

Ubongo hubadilika kama unavyotumiwa na atrophy kama inavyoachwa.

Kwa kweli, uhuru wa kurudia katika kuanzisha tabia ulitambuliwa

Kama unavyotumiwa na atrophy kama inavyoachwa.

Ubongo hubadilika kama unavyotumiwa na atrophy kama inavyoachwa.

Kielelezo 11: Hapo mwanzo (uhakika A), tabia inahitaji mpango mzuri wa juhudi na mkusanyiko kufany ?

Kwenye ukurasa unutato, utaona jinsi tabia zinavyokuwa kwa wakati wanafuatilia

Kielelezo 12: Grafu hii inaonyesha mtu aliyeunda tabia ya kut ?

Swali moja la kawaida tusikia ni, "Inachukua siku gani kujenga a

Moja kwa moja?

Hakuna kitu cha kichawi juu ya kupita wakati kuhusu malezi ya tabia. IT

Kwa mazoezi, hata jaribio lilichukua muda gani kwa tabia kuwa

Maendeleo: Ikiwa hatua ni moja kwa moja ni muhimu sana.

Kujenga tabia, unahitaji kurudia. Na moja tu zaidi ya muda

Sura zinazofuata zitakuonyesha jinsi ya kufanya hivyo.

Muhtasari Wa Sura

- Sura hii imetoa taarifa kuhusiana na wa rahisi.
- Mada zilizojadiliwa katika sura hii ni pamoja na: sio kupanga.
- Zimetolewa taarifa muhimu kuhusu vitabu vilivyotumika katika mwendo.
- Kuendelea ambako kwa moja kunaitwa kuendelea ambao tabia inakuwa
- Kasi cha wakati ambao umekuwa ukifanya tabia sio kama muhimu kama idadi ya nyakati ambazo umeifanya.

12

Sheria ya Jinai Kubogo

Kwenye kipindi cha kwanza cha Kizo cha Sheria, na Sheria, Anthropolojia na Kolojia Diamond inaoneshwa kwenye kwenye mahabara tofauti yana maumbo tofauti. Saa mtazamo wa kwanza, taarifa hii inaonekana dhahiri na sio muhimu, lakini inageuka kuwa na athari kubwa kwa tabia ya mwanadamu.

Mfumo wa kisheria wa Amerika unaeneshwa katika kaskazini kwenda kusini. Hiyo ni, Ukanda wa Pana wa Kaskazini na kusini kwenda kuwa mfumo huo, mfumo wa ardhi hiyo na mafuta. Vyote hivyo ni kwenye kwa Afrika. Wakati huo huo mfumo wa ardhi hiyo Ukanda wa Pana wa Asia na Mashariki ya Kati kuhuyoosha hii kubwa ya ardhi kutoka kwenda mashariki magharibi katika sura ya kulingana na Diamond, hii Tofauti katika sura ilichukua jukumu muhimu katika kuenea kwa kilimo juu ya karne.

Wakati kilimo kilianza kusiea kote duniyenigani, wakulima walikuwa na rahisi

Wakati wa kuanza kwa karne ya mashinikiza kaskazini kusini. Hii ni kama hiyo, kama hiyo, kama hiyo,

Kielelezo 13: Mhimili wa msingi wa Uropa na Asia ni Mashariki-Magharibi. Mhimili wa msingi wa Amerika na Afri ?

Kwa kuliganishai, Hali ya hewa inatofautiana sana wakati wa kusafiri kutoka kaskazini kwenda kusini.

Je! Unaweza kuwa hukuma niwewe jaanta zaidi nilinawindi, jakini nataksadia kukuza Florida Wewe Wewe Wewe Wewe. Wewe
Je! Unaweza kuwa hukuma niwewe jaanta zaidi nilinawindi, jakini nataksadia kukuza Florida

Dubai Hilja.

Nishati mya thamani na ubongo ni vitu muhimu wakati vimeote mapowezekana. IT

Kuamua kati ya chaguzi mbili zinazofanana, kwa kawada watu wataitenga kuelekea

Chaguo ambalo ni mfupi kwa kidogo cha kazi kwa kufanya yako

Shamba kuelekea mashariki ambapo unaweza kukuza mazao sawa badala ya kuelekea kaskazini

Ambapo kati ya hatua zote zinazowezekana ambazo tunaweza kuchukua,

Moja ambayo inaunduliwa ni ile inayotoa dhamana zaidi kwa juhudi ndogo. Sisi

wanahamasishwa kufanya kile rahisi.

Kila hatua inahitaji kiasi fulani cha nishati. Nishati zaidi inahitajika,

uwezekano mkubwa ni kutokea.

Angalia tabia yoyote anayotaja nasha yake mengi na utaona kwa inaweza

Kwa mfano, kila tabia ni kikwazo cha kupata kile unachotaka.

Kisha kikwazo cha kwanza ni kikwazo cha kuhifadhi utulivu.

Kwa sababu zinaweza kufanywa kwa kiasi kidogo cha juhudi. Wanashangaza

rahisi.

Tabia nzuri rahisi zaidi, utakuwa na uwezekano mkubwa wa kufuata juu yao.

Lakini vipi kuhusu wakati wote wakati tanaweka kufanya kinyume? Kwa sisi sote

mtoto au kuanza biashara au kupanda Mlima Everest?

Hakika, ona uwezo wa kufanya vitu ngumu sana kwa kwamba

Rahisi iwezekanavyo katika wakati huu kufanya vitu ambavyo hulipa mwishowe.

[illegible] kutika zaidi na jumadi gidogo

[illegible] mengine

[illegible] kwango ambacho

[illegible] kwanza ni crank

[illegible] la pili ni kuondoa tu

Bend ndani ya hose na acha maji yatirike kupitia asili.

Kujaribu kusukuma motisha yako ya kushikamana na tabia ngumu ni kama kujaribu

[illegible] nyingi na

[illegible] kufanya tabia zako kuwa rahisi na

[illegible] kwenye hose. Badala ya kujaribu kushinda

Friction katika maisha yako, unaipunguza.

Njia moja bora ya kupunguza msuguano unaoushinda ni kwa na yako

[illegible] mazingira

[illegible] kuongeza

[illegible] kwa wapi

[illegible] iko kwenye njia ya

[illegible] kwako kwa kulinganisha, ikiwa mazoezi

maisha, una uwezekano mkubwa wa kwenda kwenye mazoezi ikiwa iko njiani kufanya kazi kwa sababu

Kuacha hakuongeza msuguano mwingi kwa mtindo wako wa maisha. Kwa kulinganisha, ikiwa mazoezi

iko kwenye njia ya safari yako ya kawaida - hata na vitalu vichache tu - sasa uko

Kwenda "nje ya njia yako" kufika huko.

Lebba bora zaidi ni kupunguza msuguano kati ya kuimba yako au

[illegible] Tunajaribu kuandika a

[illegible] wakati wa kutumia smartphone

[illegible] vidokezo

[illegible] ndio hasa wazalishaji wa umeme ndani

Japan ilianza kufanya katika miaka ya 1970.

Katika Hadithi Hypothesis katika New Yorker Wayekwa "Bora Wakati Wote," James

Sun Weiski anaandika:

'Makampuni ya Kijapani yalisisitiza kile kilichojulikana kama "uzalishaji konda,'

Kuanzisha bila kuchukua tahadhari kwa uhuru wa kutoka kwa mitindo wakati wa uzalishaji,

[illegible] kupoteza muda kupotosha

[illegible] Japani vilikuwa zaidi

[illegible] Mnamo 1974,

[illegible] mara tano kama kawaida kama

Kwa televisheni za Kijapani. Kufikia 1979, ilichukua wafanyikazi wa Amerika mara tatu kwa muda mrefu

Kukusanya seti zao. "

Wajapani

Kumbuka wakati wetu na

Upakiaji wa utambuzi unaweka mahali petu juu yetu.)

Ukiangalia dirisha zinazofunguka kwenye zetu, utaguundua kuwa

Huduma za utoaji wa chakula hupunguza msuguano wa ununuzi wa mboga. Kuchumbiana

Hupunguza msuguano wa kuvuka mji. Ujumbe wa maandishi hupunguza msuguano wa

kutuma barua katika barua.

Kama mtengenezaji wa televisheni ya kijepani ukiachilia sehemu nzima ya kufanya kazi

Wakati spika za kwanza zinzotumishwa na sauti zinaolewa bidhaa kama Google

Wanaweza kuuliza swali lolote kwa kutumia sauti zao kwa mweleko rahisi kuelewa au kuuliza

Wateja wao kufanya chaguzi chache.

Mfuko wako ulikuwa tabia isiyo na msuguano ikilinganishwa na kuendesha gari kwa

Hifadhi na kununua CD. Biashara ni hamu isiyo na mwisho ya kutoa hiyo hiyo

husababisha mtindo rahisi.

Wakati

Ufalme, alama hizo za asilimia zinawakilisha mamilioni katika mapato ya ushuru.

Wazo kuu

Pamoja

msuguano unaohusishwa na mbaya wetu.

Mazingira ya matumizi ya baadaye

Oswald Nuckols III alisafiri pamoja nawe kutoka Natchez, Mississippi. Yeye pia ni
Mtu anayeelewa ugumu wa kupandisha mazingira yake.

Nuckols aliita kaburi la yake ya kusafisha kwa kutumia mikakati ana wataja kama

Kwa sababu mimi nimejifunza kwa kutumia siku kadhaa kwa chumba, vito kila wakati tukaa katika hali nzuri...
Watu wanafikiria mnafanya kazi kwa bidii lakini mimi ni mvivu. Mimi ni mvivu tu. IT
Inakupa muda mwingi nyuma. ?

Wakati wowote unapoandaa harusi kwa kusafisha lake iliokasurchva, unaipaka

Hizi mnijia tafisiza kanuni ya tabia mzuri kuweemia ya upinzani mdogo.

Unaweza pia kugeuza kanuni hii na kuua mazingira ili kufanya vibaya

Kwa mfano, kisababu ya aina mmoja ya kisha ni kwa kwa

Kwa mfano, kisababu ya aina mmoja ya kisha ni kwa kusema nje

Kwa mfano, kisababu ya aina mmoja ya kisha ni kwa kusema nje

Kwa mfano, kisababu ya aina mmoja ya kisha ni kwa kusema nje

Kwa mfano, kisababu ya aina mmoja ya kisha ni kwa kusema nje

Kwa mfano, kisababu ya aina mmoja ya kisha ni kwa kusema nje

Kwa mfano, kisababu ya aina mmoja ya kisha ni kwa kusema nje

Kwa mfano, kisababu ya aina mmoja ya kisha ni kwa kusema nje

Kwa mfano, kisababu ya aina mmoja ya kisha ni kwa kusema nje

Friction kuzuia kutazama bila akili.

Friction kuzuia kutazama bila akili.

Kwa hivyo nadanyi, unaweza kuchukua hatua zaidi. Omboa uminga na

Unaweza kuwa na hakika kuwa utachukua tu

Unaweza kuwa na hakika kuwa utachukua tu

Unaweza kuwa na hakika kuwa utachukua tu

Mahitaji Muhimu ya Sura

- Tofauti kuu ya kimuundo ya kiyabi ni kwamba kiwango kidogo cha kazi ni kawaida kawaida
- Mazingira ambayo kufanya lambo sahihi ni rahisi kama
- Ongeza msuguano unaohusishwa na tabia nzuri. Wakati msuguano ni
- Ongeza msuguano unaohusishwa na tabia mbaya. Wakati msuguano ni
- Juu: tabia ni ngumu
- Mazingira yako ili kufanya vitendo vya baadaye iwe rahisi.

18.

Sinsiya kuacha kucheleweshwa kwa kutumia mbili-

Utawala wa dakika

Tofauti ya kwanza ya kisasa ya mfanyakazi wa MacArthur, maa nyingi

Kila siku, kuna wakati kadhaa ambato hatoa ishara ya nje. I

Kielelezo 14: Tofauti kati ya siku nzuri na siku mbaya mara nyingi ?

Wakati wa kufanya kawaida ambazo huamua njia
Unatumia chunk inayofuata ya wakati.

Tabia hizi hazidai ya kuingia, sio hazidai ya mwisho. Ni bora, sio mazoezi.

Sheria ya dakika mbili

Wakati wewe unaishia kuchukua hatua ya kwanza, unaishia kuchukua hatua ya kwanza.

Wakati mara nyingi kuhama kutoka kwenda kwenye kutafakari, lakini wewe

Kwa sababu kuchapisha huhusishwa kama kazi.* The

Greg McKeown, mshauri wa uongozi kutoka Uingereza, aliunda kila siku

Kwa kuongeza, kufanya jambo rahisi juu ya zaidi

Unapojaribu kufanya vitu vingi huacha

Kwa kuongeza, kufanya jambo rahisi juu ya zaidi

Tabia ya kuchelewa kufika kwenye kituo cha abiria ni sawa

Kituo cha abiria ni sawa

Kituo cha abiria ni sawa

Kuanza kufanya mazoezi

Kuanza kufanya mazoezi

Karibu rogo-rioto-kubwa na maisha mnaweza kubadilisha kuwa tabia ya dakika mbili. I

Nataka kujua kuwa ngao zangu za mazoezi. Nataka kuwa na ndoa yenye furaha> i

Mamlaka Wa Sura

- Tabia Zinaweza Kukumiliki Kwa Sekunde Chache Lakini Endelea Kuathiri yako
- Tabia Zinaweza Kukumiliki Kwa Sekunde Chache Lakini Endelea Kuathiri yako

14

Orisha ya kufanya tabia nzuri zitweze kuepukika na mbaya

Tabia nawezekani

Kitabu hiki kilichapishwa kwa mara ya kwanza kwenye toleo la kwanza la Victor Hugo mwaka wa 1830 kilichapishwa

Kama mfano wa mwingiliano, rejea yangu na mtaalam wa tabia ya Air Eyal alinunua

Tunaweza kufanya tabia mbaya zisizowezekana kupitia kubadilisha ratiba ya router yake ya mtandao

Mimi mwenyewe "Nitakula nusu," haingefanya kazi kamwe.

Vitabu vya kujifunza hivi huimarisha kwa sababu vinakuwezesha kuchukua faida

Tunaweza kufanya tabia mbaya zisizowezekana kupitia kubadilisha ratiba ya router yake ya mtandao

Mimi mwenyewe "Nitakula nusu," haingefanya kazi kamwe.

Jambo la muhimu ni kubadilisha kazi ili mtakaji kazi aweze kuzoea kwa

Tabia mbaya zisizowezekana zinaweza kufanywa

Patterson anaunda mahali kwenye duka lake ulipotoka mara moja.

Wizi wa mito yakazi kwenye duka lake ulipotoka mara moja. Kaika mezo sita ijayo,

Biashara ya Patterson inaweza kutoka kupoteza pesa hadi kufikia $ 5,000 kwa siku - ya sawa na zaidi ya $ 100,000 leo.

Patterson anaziwa sana na mashine mpya mpya kwenda albadilisha biashara. Yeye

Kwenda kwa Kitaifa wa Kitaifa wa Kitaifa w

Furaha?

Furaha?

Afya ya jamii?

Afya ya jamii

Fedha?

Fedha?

Kwa kweli, kuhamija mjingi za kegeuza tabia hizi ni kuchaka mbaya

Kwa kweli, kuhamija mjingi za kegeuza tabia hizi ni kuchaka mbaya

Zile: Kuweka Zinjari kwenye teknolojia ya kukumbuka kazi. Teknolojia

Zile: Kuweka Zinjari kwenye teknolojia ya kukumbuka kazi. Teknolojia

Kwa kweli, kuhamija mjingi za kegeuza tabia hizi ni kuchaka mbaya, vya kukasirisha, na rigumu kuwa

Kwa kweli, ugavi ya teknolojia inaweza kufanya kazi chini yetu pia. Kuumwa

Kumbuka kwamba kwenye mitandao ya kijamii watu wengi huzungumza kuangalia

Kwenye sehemu kubwa ya mapema

Sehemu ya mapema

Sehemu ya mapema

Sehemu

Matoneo-drozyetarajia lakini matoneo ambayo yamehakishwa.

Muhtasari wa Sura

- Uhadilifu wa Sheria ya 1: Fanya jambo pale tu kama ni kitu ya kuwa ngumu.
- Kitea cha kuitoea ni chaguo unalofanya kwa sasa ambalo hutungia ndani
- Tabia bora katika kuzuiza
- Chaguo za wakati mmoja -kama kununua godoro bora au kujiandikisha katika
- Mpango wa akiba moja kwa moja -ni vitendo moja ambavyo vinaelekeza maisha yako ya baadaye
- Kujadiria ya kutujikisha tabia sahihi.
- Kutumia teknolojia kurekebisha tabia zako ni za kuaminika zaidi na
- Njia bora ya kuhakikisha tabia sahihi.

Jinsi ya kuunda tabia nzuri ?

Sheria ya 1: Fanya iwe wazi ?

Sheria ya 2: Fanya iwe ya kuvutia ?

2.2: Jiunge na utamaduni ambapo tabia yako unayota ?

Sheria ya 3: Fanya iwe rahisi ?

Sheria ya 4: Fanya iwe ya kuridhisha ?

Jinsi ya kuunja tabia mbaya ?

Uhadilifu wa Sheria ya 1: Fanya iwe kane ?

Uhadilifu wa Sheria ya 2: Fanya iwe haifanyi kazi

Ubadilishaji wa Sheria ya 3: Fanya iwe rahisi ?

Ubadilishaji wa Sheria ya 3: Fanya iwe ngumu ?

3.6: Ongeza msuguano. Ongeza idadi ya hatua kati y ?

Ubadilishaji wa Sheria ya 4: Fanya iwe haraka ?

Ubadilishaji wa Sheria ya 4: Fanya iwe rahisi

Unawaza kupata tabia mpya kuchanishwa kama kwa kawaida? Hii ya kujenga tabia ya kudumu ya kuangalia kwa atomic habits.com/cheatsheet

Unawaza kupata tabia mpya kuchanishwa kama kwa kawaida? Hii ya kujenga tabia ya kudumu ya kuangalia kwa atomichabits.com/cheatsheet

Shenayya 4

Fanyya wo ya kunenisha

15

Sherehe ya Karachi ya Mabadiko ya tabia

Mkutano huu wa siku 10 wa Karachi wa 2030 unaitishwa na Stephen Luby anayeishi Omaha, Nebraska, na akanunua tikiti ya nijia moja kwenda Karachi, Pakistan.

Omaha, Nebraska, na akanunua tikiti ya nijia moja kwenda Karachi, Pakistan.

Omaha, Nebraska, na akanunua tikiti ya nijia moja kwenda Karachi, Pakistan.

Karachi imekuwa mhoja yaliyo watu wengi ulimwenguni. Kuanza 1998, zaidi ya tisa

Pakistan na a

[illegible] kuosha

[illegible] kuosha

[illegible] muhimu, [illegible] kunyoa mikono ni muhimu, [illegible] wallanya tabia kutoka kwake. Shida iliikuwa maarifa. [illegible] wallanya tabia kutoka kwake. Shida iliikuwa maarifa. Shida iliikuwa msimamo.

Shida iliikuwa msimamo.

[illegible] Procter & Gamble kusambaza

[illegible] ya sabuni, [illegible] ya kawaida ya sabuni, kuturuma usalama iliikuwa uzoefu wa kufuraisha zaidi.

kuturuma usalama iliikuwa uzoefu wa kufuraisha zaidi.

[illegible] Lubyalani Lambia. "Utafiti [illegible] sabuni iliyojaa [illegible] sana. Mara moja, kunyoa mikono ikawa ya kufuraisha zaidi.

Mara moja, kunyoa mikono ikawa ya kufuraisha zaidi.

[illegible] kama tabia [illegible] ambayo [illegible] mint ya [illegible] mint ya [illegible] kufurahisha [illegible] kufurahisha [illegible] Procter & Gamble [illegible] kunyoa mikono. "

alizungumza juu ya kujaribu kuunda uzoefu mzuri wa kunyoa mikono. "

alizungumza juu ya kujaribu kuunda uzoefu mzuri wa kunyoa mikono. "

[illegible] 48 [illegible] 35.

asilimia, na impetigo, maambukizi ya ngozi ya bakteria, kwa asilimia 35.

[illegible] ya asilimia 95 ya [illegible] kuosha yao [illegible] wakati masomo yetu [illegible] cha kuingilia kati [illegible] kuosha yao [illegible] wenye nguvu wa

Sheria ya Nne na ya mwisho ya Mabadiliko ya Tabia: Ifanye iwe ya kuridhisha.

Sheria ya Nne na ya mwisho ya Mabadiliko ya Tabia: Ifanye iwe ya kuridhisha.

[illegible] kwamba tabia inaraa kukumbuka na kurudia.

Kwamba tabia inaraa kukumbuka na kurudia.

[illegible] kwamba ni [illegible] kutoka kwa uchungu [illegible] kuongeza [illegible] ladha na ya kufurahisha [illegible] kwa kuongeza [illegible] ladha na ya kufurahisha

kutumia. Kisha wakaenda hatua zaidi na kuanza kusukuma gamu ya kutafuna kama a

kutumia. Kisha wakaenda hatua zaidi na kuanza kusukuma gamu ya kutafuna kama a

[illegible] kubaridishia kadha yako."

Ladha za kitamu na hisia za mtetemo sauti zilipoondoa kidogo ya haraka

[illegible] Mayu mizizi yamejaa,

Na Wrigley akawa kampuni kubwa zaidi ya kutafuna ulimwenguni.

Dawa ya meno ilikuwa na trajectory sawa: Watengenezaji walitafuta matumizi makubwa

[illegible] kwao

[illegible] Wao. Wao

[illegible] Sensodyne kwa sababu yeye

[illegible] Kwel alacha kutumia Sensodyne kwa sababu yeye

Stipendi ladha ya baadaye. Ambadilisha chapa na ladha yenye nguvu ya mint,

ambayo ilithibitika kuwa ya kuridhisha zaidi.

Kitu chochote chake, kikwa uzoefu nachoishi, tulia sababu kidogo ya kurudia

[illegible] na hii

[illegible] wakati wowote alikuwa karibu.

Kidanya mikutano michache, alianza kumzuia kwa sababu alimkuta hivyo

Kutokujali.

Hatuthi kama nizi hi dshahidi wa shi?ia ya kardhiali ya mabadiliko ya tabia: nini

[illegible] katika

zamani. Mhemko nizuri hukuza tabia. Mhemko hasi huwaangamiza.

Sheria ilatu za Wanza za mabadiliko ya tabia: zinaohekaa wazi, zilanye kuvutia,

[illegible] wakati huu.

Sheria ya Nne ya Mabadiliko ya Tabia: matanya we ya kurudhisha - maongeza tabia mbaya ambayo

Tabia itarudiwa wakati ujao: inakamilisha kitanzi cha tabia.

Lakini kuna hata hatuduari sura yoyote ya kurudhika. Sisi

wanatafuta kurudhika kara moja.

Mhemko kati ya haraka na kuchelewa

Thawabu

[illegible] au tembo

[illegible] au insi ya kuzuia a

[illegible] Wewe

Vitendo huleta mara moja matokeo wazi na ya haraka.

Sasa tuli kwa ushahidi wakio wa kubadilika. Katika jamii ya kisasa, chagua nyingi

Uhalisia leo kutafanikiwa kufanya kazi kazini,
Uhalisia leo kutafanikiwa kufanya kazi kazini,
Utapata malipo kaika wiki chache. Kwa upanaya mazoezi leo, labda hautaweza

Ugonjwa na matambuzi yaiyatokeakana kwa siku tatu wali, nana miaka.

Kila tabia hutoa matokeo huenga kwa wakati wote. Kwa bahati mbaya, hizi

matokeo ya haraka
matokeo ya muda mrefu. Na tabia nzuri, ni
matokeo ya mwisho huhisi
wazi
matokeo ya haraka
matokeo ya mwisho huhisi
wazi
matokeo ya haraka
matokeo ya haraka
nzuri, matokeo ya baadaye ni mabaya, na kinyume chake.
Tamu matunda ya kwanza ya tabia, machungu zaidi ni matunda yake ya baadaye.
Tamu matunda ya kwanza ya tabia, machungu zaidi ni matunda yake ya baadaye. "

Weka mja vyoyote, gharama za tabia zako hizo ziko sasa. Gharama za

Tabia zako mbaya ziko katika siku zijazo.

Tabia ya ubongo ya kuweka kipaumbele wakati wa sasa mara nyingi kutegemea

Na nzuri, matokeo ya muda mfupi, au kujifunza
wakati wewe
wakati wewe
wakati wewe

Hii ndio sababu ya kukaa kwenye wimbo. Hii ndio sababu thawabu za haraka ni muhimu.
Wanakufanya uwe na msisimko wakati thawabu zilizocheleweshwa hujilimbikiza nyuma.
Wanakufanya uwe na msisimko wakati thawabu zilizocheleweshwa hujilimbikiza nyuma.

Kile unazoziganiza hapa - kinapojaribu - maja moja

Unachofanya ni kupinga majaribu, na hakuna kuridhisha sana kuhusu
hiyo.
hiyo.

Sababu ya kukaa kwenye wimbo - Unataka kujiepusha

Inayoonekana. Fungua ukurasa wa akiba na uweke lebo kwa kitu ana chotaka - labda

Jacket ya mozi huhisi bora zaidi kuliko kunyimwa. Unaifanya iwe ya kuridhisha kufanya chochote.

Mmoja wa wasomaji wangu na mke wake walturuhusu kama hoo. Walitaka kuacha

Kwenda kula, wao

$ 50 kwenye akaunti. Mwisho wa mwaka, waliweka pesa hizo kuelekea likizo.

Inaata kazingatia kuwa mi mumu na kugaagua thawabu za muda mfupi ambazo

Ubadilishaji wa bure wa Bubble ad kwenda kwenye akaunti mpya. Hayo. Kwenda kwenye akaunti mpya

Unaweza kuwa unaibu kupunguza uzito at kusema vitamin zaidi, lakini hakuna kazi ikiwa

Mahitaji Wa Sura

- Sheria ya Nne ya Mabadiliko ya Tabia: Kinacholipwa Mara Moja - hata kuvutia, na kufanya iwe rahisi - kuongeza tabia mbaya ambayo tabia itakuwa kuridhisha -huongeza tabia mbaya ambayo tabia itarudiwa ijayo wakati.
- Ufanyaji wezekano mikubwa wa kurudia tabia wakati uzoefu uko

15

Ofisi ya kushikamana na tabia nzuri kila siku

Mnamo 1999, Dyrsmid alikuwa akifanya kazi katika ofisi ya kushikamana na tabia nzuri kila siku, yeye
alikuwa peke yake. Kama matokeo, kila mtu kwenye ofisi hiyo alikuwa akiwaza kuhusu mtoto wa
Dyrsmid aliyezaliwa hivi karibuni. Kwa kuzingatia eneo hilo, na ukweli kwamba Dyrsmid alikuwa rookie, hakuna mtu
alitarajiwa sana kwake. Lakini alifanya maendeleo ya brisk shukrani kwa kila siku rahisi
tabia.

Dyrsmid alianza kila asubuhi na matumizi mawili kwenye tabaka moja tu kutoka kwenye

Unishiye kuweka tabia zako kwenye vimbo

Tabia ya tabia. Zaidi

Tabia ya tabia. Zaidi

Tabia ya tabia. Zaidi

Ili kuhakikisha kuwa wewe ni wa kipekee wewe pia kuna kitu kinachoendelea
Kila siku, Mazoezi mindo ya kwenye sehemu za karatasi kwenye chombo na wewe mara moja

Kwa kuongeza kwenye kalenda yako ili kuipitia kila wiki au kila mwezi, ambayo ni zaidi vitendo kuliko kuifuatilia kila siku.

Kumbuka kwamba tabia zako hubadilika. Ujuzi wako wa Fitbit unaweza kukua. Usaji wako wa Fitbit

Ondeza barua kwenye kalenda yako ili kuipitia kila wiki au kila mwezi, ambayo ni zaidi vitendo kuliko kuifuatilia kila siku.

Kwa wiki, fikiria kwa kutumia kwenda kwenye kwenda kwenda kwenda

Umetumia wakati wako.

Hiyo inseme, kila tabia ya tabia huisha wakati fulani. Vivi, mahimu zaidi kuliko

Kipimo chochote kimoja, ni kuwa na upanga mzuri wa wakati tabia zako zinatoka

Kuudatika.

Unsiyer kupoma haraka wakati tabia zako zimeanunjika

Kwa kuwa kila tabia ina wakati wake wake, kuwa kila tabia ina wakati wake wake, kuwa kila tabia ina wakati wake wake,

Kwa kuongeza, sio kila wakati yaliyo kile kinachotokea wakati wa mazoezi. Ni

Kumbuka kwamba mazoezi ni kama kutoa mafunzo

Wakati unaisikia vizuri, lakini ni muhimu kujitokeza wakati hauhisiki kama - Kwenda kwenye mazoezi kwa dakika tano kunaweza kukosa

Boresha utendaji wako, lakini inathibitisha kitambulisho chako.

Mzunguko wa kila kitu au chochote cha mazoezi ya tabia ni sahihi moja tu ambaye kunaweza kumaliza

Tabia zako - Hata wakati unajisikia vizuri, kwenda kwenye mazoezi kwa dakika tano kunaweza kukosa - Na kupima kitu kibaya.

Kujua ni lini na wakati sio kufuata tabia

Sehemu muhimu ya mipango yako ni kile unachofanya wakati wako unafanya

Kazi nzuri. Na moja ya kipima wako ni kuhakikisha wateja wanapata kulipa kwa

Wakati wa kuwa wa kiwango cha juu, chakula lazima iwe nzuri. Ikiwa ni chache

Wateja zaidi watalangia, chakula lazima iwe nzuri. Ikiwa ni chache

Wateja huja, kitu lazima kiwe kibaya.

Wakati kipimo kiki moja - mapato ya Daily - ni kutoa picha ndogo

Ya kile kinachotokea kwa wateja wako wanaishi

Wakati wa kuwa wa kiwango cha juu, chakula lazima iwe nzuri. Ikiwa ni chache

Wateja zaidi watalangia, chakula lazima iwe nzuri. Ikiwa ni chache

Wateja huja, kitu lazima kiwe kibaya.

Au labda asilimia ya wateja ambao huacha nchi ya ukarimu kwa mbaya lakini

Wanaweza kuwa nzuri zaidi kuliko wanaweza kuwa mbaya lakini

Sababu yake, inawezekana kuwa nzuri zaidi kuliko wanaweza kuwa mbaya lakini

Wanaweza kuwa nzuri zaidi kuliko wanaweza kuwa mbaya lakini

Au labda asilimia ya wateja ambao huacha nchi ya ukarimu.

Upande wa gizza wa kuhakikisha kuna mipango yako ya kupata kumi

Mapato ya robo mwaka, utaboresha mauzo, mapato na thasibu kwa

Wakati wa robo mwaka, kwa matarajio yako yanapimwa na hamfari ya chini kwa kiwango,

Utaboreza kwa hamfari ya chini kwa kiwango, hata kwa kiwango cha juu, ya vidonge vya kupoteza mafuta. Akili ya mwanadamu inataka "kushinda"

Mchezo wowote unachezwa.

Shimo hili linaloekana katika matengenezo ya mashua - Gharama ya kazi kwa muda mrefu

Kwa kile tunachopima. Tunapochagua kipimo kibaya, tunapata

tabia mbaya.

Hii wakati mwingine hujulikana kama sheria ya Goodhart: Kwa kile tunachopima, tunapata

Charles Goodhart, kanali mhasiba, wakati nabda wa Mchumi

Kila nambari ni

Senemu moja tu ya maoni katika mfumo wa jumla.

Katika uhusiano huu unaoendeshwa na data, kernel tunapita kati na undervalue

Kitu unachotaka ukiendelea kufanya, ni muhimu kuwekeza vibaya

Mimi ninaweza kuwaambia ni sababu pekee ambazo zipo. Lakini kwa sababu tu unaweza

Hauwezi kupima kitu haimaanishi sio muhimu hata kidogo.

Yote hii kwa sababu usio na mtaala chaweza kuwa mzuri kwa kupoteza muda. Inaweza

Kwenye mwongo hatawezeza kuwandikadi kwa kiwe kitwegatazingatia na yako

Kuhamaisha kutakuwa a sag. Lakini unaweza kugundua kuwa ngozi yako inaonekana bora au unaamka

Hapo mapema au gari lakorja ngono tilongezeka. Yote haya ni nia halali za kufuatilia yako

Ubora hatukisio kuhamasisha kwenye kiwango,

Labda ni wakati wa kuzingatia kipimo tofauti - ambacho kinakupa zaidi

ishara za maendeleo.

Hatujatishi jinsi tunavyopima ubora sisi wako, chatakiwi wa kuna kuoa rahisi

Kila kipimo kina kidogo kidogo

Vipimo vinaweza kuwa vya kuridhisha katika mweleko sahihi na muda mfupi wa

Radhi ya haraka kwa kazi iliyofanywa vizuri.

Mahesabu Ya Sura

- Wakati wa kupima kitu unaweza kutumia orodha ya kufanya maendeleo.
- Orodha ya tabia ni orodha ya kupima kitu unaweza kufanya tabia -

17

Sisi Mwenzi wa Uwajibikaji anaweza kubadilika

Kila kitu

Pendekezo la Harvard
Kiashiria Mradi wa Mazingumzo ya Harvard na alifanya kazi na wengi
na alitumia mikakati ilelathini na nne utaalam katika mazungumzo na usimamizi wa migogoro.
Hali na viongozi wa ulimwengu juu ya maazimio ya amani, migogoro ya mateka, na kidiplomasia
maelewano. Lakini ilikuwa katika miaka ya 1970 na 1980, kama tishio la vita vya nyuklia
Iliongezeka, kwamba Fisher aliendeleza wazo lake la kupendeza zaidi.
Iliongezeka, kwamba Fisher aliendeleza wazo lake la kupendeza zaidi.

Wakati huo, Fisher alianza katika kitabu kinachoitwa Sanaa ya kuzuia
Vita vya nyuklia, kwa sababu ya kuzuia kuenea kwa silaha za nyuklia, Rais yeyote angefanya
kuwa na mikakati ya kuzuia idadi ya silaha za nyuklia kwa takriban milioni ya watu lakini hazitawahi
kwa kweli kuona mtu yeyote anakufa kwa sababu kila wakati angekuwa maelfu ya maili
Kwa kweli kuona mtu yeyote anakufa kwa sababu kila wakati angekuwa maelfu ya maili.

Mtaalam wa uongozi aliandika mnamo 1981. Weka nambari hiyo [ya nyuklia]
Kwa mbali katika kurugu kubwa, na kisha kuanza kuza kutoka kwenye kambi na moyo wa
kuiiolea. Wimbea angeeba pamoja nawe kisu kikubwa, kizito kama yeye
Kisu kikubwa, kizito kama yeye
Kisu kikubwa, kizito kama yeye
Rais Reagan alitaka watu chini ya sababu za nyuklia, kuua
Kwa kweli kuua mtu yeyote anakufa kwa sababu kila wakati angekuwa maelfu ya maili.
Wa bakke angeweza kusanya vichwa isakiwa kwake kwanza, kwa mikono yake mwenyewe, kuua
Kwa kweli kuua mtu yeyote anakufa kwa sababu kila wakati angekuwa maelfu ya maili.
Mwanadamu mmoja. Rais anasema, "George" samahani lakini makumi ya mamilioni
Lazima afe. ?? Lazima aangalie mtu na atambue kifo ni nini - ni nini
Kifo kisicho na hatia ni. Damu kwenye carpet ya White House. Ukweli umeletwa nyumbani.
Kifo kisicho na hatia ni. Damu kwenye carpet ya White House. Ukweli umeletwa nyumbani.

Wakati nilipendekeza ni kwa mara ya kwanza kwenye Pentagon wakisema, "Hungu wangu, hiyo ni
Yeye ni. Yeye
Haiwezi kushinikiza kitufe. '?
Haiwezi kushinikiza kitufe. '?

Kama mipango yetu ya shina ya 4 ya mabadiliko ya tabia tunayo
Pendekezo ni ubadilishaji wa shina ya 4. Fanya iwe mara moja kutoridhisha.
Pendekezo ni ubadilishaji wa shina ya 4. Fanya iwe mara moja kutoridhisha.

Kama tu tunavyoweza kurekebisha vizuizi wakati mwisho ni
Kurudishia, sisi pia tuna uwezekano mkubwa wa kuzuia vizuizi wakati mwisho ni

Ikiwa a

Tishio la hakiki mbaya

Wakati

Matokeo yake ni makubwa, watu hujifunza haraka.

Ikiwa unataka

Kwa hatua ni nja nzuri ya kupunguza tabia zao.

Tabia mbaya kwa sababu zinatetuni kiaji,kwa nja fanani, na nyo nawafanya

Mishipa ya damu hutanya daktari wa upasuaji anatomy ya kibinadamu na kukata kwa uangalifu. Wakati

Hakuwezi

kuwa pengo kati ya hatua na matokeo.

Matokeo hatari zinapopata matokeo ya kuraka, tabia huanza

Tutaruka

Kupita hoops nyingi ili kuzuia maumivu kidogo ya haraka.

Kuna, kwa kweli, ni kikomo cha nini kinaweza adhabu kwa

Kuhusiana

mabadiliko ikiwa adhabu ni chungu ya kutosha na inatekelezwa kwa uhakika.

Kwa ujumla, zaidi ya kawaida, matokeo, nafasi, na nia ya moja matokeo,

Kwa kushikilia, kuna nja moja kwa moja yastadiqeza gharama ya haraka kwa yoyote

Tabia mbaya. Ondoa nikataba wa tabia.

Mikataba wa tabia

Katika

Lakini hiyo yote hikuwa kanbu kubadilika.

Neuroya nikata mitano, zaidi ya nusu ya tana nikuwa na sheria za ukanda wa kiti-

Leo, amevaa a

Ukanda wa kati unaweza kutekeleza wa na sheria katika aropaari ya tisa ya Hajimbo Nansifu. Na sio tu

Sheria, idadi ya watu waliovaa mikanda ya kiti imepadika sana.

Sheria, idadi ya watu waliovaa mikanda ya kiti imepadika sana.

Sheria, idadi ya watu waliovaa mikanda ya kiti imepadika sana.

Vile vile, wilaya ya mwaka wa 2016 zaidi ya asilimia tisa ya wanafunzi walijifunga kila wakati walipoingia

Mavazi ni

Joey

(mkufunzi wake) $ 200 kutumia kama anavyoona inafaa kiwa anakosa siku moja ya chakula. "

Chimiyet ukutaa, Harris, mke wake wote walitia saini

mkataba.

Mwilinko wetgu wa kwanza ni kwamba mkataba kama hili chochote kuwa rasmi sana na

Sio kama peswa sana kusaini

alisema, "i

Anza kuteleza karibu mara moja. "

Mezi mkata batabaye, sababu ya sepiga nalengo yake kwa Q1, Harris alibeesha nalengo yake.

Wakati wowote mhaduka senemu mi protini

alikuwa

Labda uchungu zaidi, ikiwa alisahau

Alabama the

Robo ilyobaki - mpinzani mkali wa timu yake mpendwa ya Auburn.

Mikataba imbaya kazi na mke wake na mkufunzi zakhanya kama awajibikaji

Wasimkemea wa mkataba wa talaka kutaamuel mi chochukuaya kila siku,

Harris alipoteza uzito.*

In kutaya taba mbaya zishosne, shagdo lake bora ni kowatanya kuwa chungu ndani

Wakati mkataba wa talaka ni nja moja kama moja ya kuton ya hivyo.

Hata kama hatak kuona mkataba kamili wa talaka, kuwa na tu

Wasimkemea wa mkataba wa talaka kutaamuel mi chochukuaya kila siku, Yeye bufanya chandamoto ya wimbo kwa siku na raiki, ambayo husaidia

Wakati wowote kosa kowatanya kuwa mhaduka anaendaa mawezo kuwa

Wakati wowote mke wake

Kusaini mikataba wa taasisi kuhawezesha kufanya kazi vizuri.

Mitihani ya Sura

- Ubadilishaji wa Sheria ya 4 ya Mabadiliko ya Tabia ni kufanya kutoridhisha.
- Vishika wa uwaliokai anaweza kurudia mfano wa kurudia tabia mbaya ikiwa ni chungu au hairidhishi.
- Mlalamikaji wa kwanza anaweza kurudia mfano wa kurudia tabia mbaya ikiwa ni chungu au hairidhishi.
- Mlalamikaji wa kwanza anaweza kurudia mfano wa kurudia tabia mbaya ikiwa ni chungu au hairidhishi.
- Mlalamikaji wa kwanza anaweza kurudia mfano wa kurudia tabia mbaya ikiwa ni chungu au hairidhishi.
- Vishika wa uwaliokai

Ubadilishaji wa Sheria ya 2: Fanya iwe haifanyi kazi

Ubadilishaji wa Sheria ya 3: Fanya iwe rahisi

Ubadilishaji wa Sheria ya 4: Fanya iwe hairidhishi

4.5: Pata mshirika wa uwajibikaji. Uliza mtu aanga ?

Unawaza kupakua toleo linaltiwaza kuchapishwa la karatasi hii ya kuelimisha ya kuanzisha tabia atomichabits.com/cheatsheet

Mbina za hali ya juu

Uhusiano kwenda katika kuwa mizuri tu hadi kuwa

Kweli kuwa

18

Orweli jud ya talanta (wakati jeni ni muhimu Na wakati hawana)

Wanariadha wawili ni tofauti kwa ujenzi wao. Kwa wanariadha wa kike, moja wa mwili mfupi wa juu, sura bora ya kukimbia umbali.

Sasa, mama kwa wanariadha kawaida wa gwango cha ugumwengo wangetadhisha mchezo. Alipewa yake

Kwa sababu wakati kuogelea Tangu 1976, The
Wastani wa uzito wa medali za dhahabu za Olimpiki kwenye kuogelea kwa mita 1,500 ni tano
Wastani wa uzito wa medali za dhahabu za Olimpiki katika
Wastani wa uzito wa medali za dhahabu za Olimpiki katika
Wastani wa uzito wa medali za dhahabu za Olimpiki katika

Swali: Ninaweza kuacha tabia mbaya kwa msaada wangu?

Mahali pa kwanza tutatafuta jibu ni kwa kuelewa utu wako.

Jinsi utu wako unavyoathiri tabia zako

Jeni zako zinaathiri vipi tabia zako? Hakika, chini ya uso wa kila tabia, Jeni zimeonyeshwa kushawishi kila kitu kutoka kwenye uwezekano wako kuoa hadi ya urithi wako wa kuvuta sigara au nikotini. Kuna mchanganyiko wa mambo ya kijeni ambayo yanaathiri uwezekano wako wa kuacha tabia yako ya kupata madawa ya kulevya, pombe, au nikotini. Kuna sehemu ya maendeleo yetu ambayo yanaathiriwa kwa kiasi kikubwa na jeni zetu. Hata hivyo, uhusiano kati ya jeni zetu, utu wetu, na tabia zetu ni ngumu sana. Tafiti zinaonyesha kwamba mambo ya kijeni yanaathiri uwezekano wetu wa kuvuta sigara au kutumia pombe, lakini mambo haya hayaamuliwi kabisa. Kwa mfano, watu walio wa kundi fulani la kijeni wanaweza kuwa wa kwanza kujaribu sigara au kuchoka wakati wa kuhisi wakati wa kufanya kazi kwa kweli haiwezi kupata moja ambayo haishawishiwi na jeni zetu.

Mtaalam wa maumbile katika Chuo cha King huko London, aliniambia, "Sasa ni mahali ambapo sisi wameacha kupima ili kuona ikiwa sifa zina sehemu ya maumbile kwa sababu sisi Kwa kweli haiwezi kupata moja ambayo haishawishiwi na jeni zetu. "

Uwezekano wako wa kuacha tabia mbaya kwa msaada wangu? "

Mahali pa kwanza tutatafuta jibu ni kwa kuelewa utu wako.

Jinsi utu wako unavyoathiri tabia zako

Jeni zako zinaathiri vipi tabia zako? Hakika, chini ya uso wa kila tabia, Jeni zimeonyeshwa kushawishi kila kitu kutoka kwenye uwezekano wako kuoa hadi ya urithi wako wa kuvuta sigara au nikotini. Kuna mchanganyiko wa mambo ya kijeni ambayo yanaathiri uwezekano wako wa kuacha tabia yako ya kupata madawa ya kulevya, pombe, au nikotini. Kuna sehemu ya maendeleo yetu ambayo yanaathiriwa kwa kiasi kikubwa na jeni zetu. Hata hivyo, uhusiano kati ya jeni zetu, utu wetu, na tabia zetu ni ngumu sana. Tafiti zinaonyesha kwamba mambo ya kijeni yanaathiri uwezekano wetu wa kuvuta sigara au kutumia pombe, lakini mambo haya hayaamuliwi kabisa. Kwa mfano, watu walio wa kundi fulani la kijeni wanaweza kuwa wa kwanza kujaribu sigara au kuchoka wakati wa kuhisi wakati wa kufanya kazi kwa kweli haiwezi kupata moja ambayo haishawishiwi na jeni zetu.

Mtaalam wa maumbile katika Chuo cha King huko London, aliniambia, "Sasa ni mahali ambapo sisi wameacha kupima ili kuona ikiwa sifa zina sehemu ya maumbile kwa sababu sisi Kwa kweli haiwezi kupata moja ambayo haishawishiwi na jeni zetu. "

Hyungenishwa pamoja ingizo yako ya kipekee ya sifa za maumbile makuletea

Uchambuzi wa Data ya Uchambuzi wa Data ya Uchambuzi wa Data ya

Kelele zinakuwa na uwezekano mkubwa wa kukuza kuwa waelekezaji. Watu ambao waligeuka
walikuwa na uwezekano mkubwa wa kuwa wahusika.

Watu ambao walijulikana kwa kuwa wahusika.

Watu ambao walijulikana kwa kuwa wahusika. Wa

Watu ambao walijulikana kwa kuwa wahusika. Wa

Watu ambao walijulikana kwa kuwa wahusika. Wa

Jinsi ya kupata mchezo ambapo tabia mbaya ziko kwa kaida yako

Kuhimiza kuheshimiana katika mchezo ambapo tabia mbaya ziko kwa kaida yako ni muhimu kwa kudumisha motisha na kuhisi kutaniki kwa. Kwa nadharia, unaweza kuturahiya karibu

Ukiwa unashindana katika eneo lililo wazi, unaweza kuturahiya vitu ambavyo vinakuja kwa urahisi wewe. Wakati ambapo wana tarehe katika eneo lililo wazi, hawa na tuwezo zaidi

Kwa wakati ambapo wana tarehe katika eneo lililo wazi, hawa na tuwezo zaidi kazi nzuri. na kisha hushindwa kwa kuhuriya kazi nzuri. Wanakaa kwa nguvu kwa sababu

Wanapatiwa maendeleo ambapo wengine wameshindwa, na kwa sababu wanapata

Wanapatiwa maendeleo ambapo wengine wameshindwa, na kwa sababu wanapata thawabu na malipo bora na fursa kubwa, ambazo hazifanyi tu

Furaha zaidi lakini pia inawahimiza kutoa kazi ya hali ya juu zaidi. Ni mzunguko mzuri.

Unaweza kuona tabia sahihi katika mandeleo ni rahisi. Unaweza kuona tabia mbaya na maisha ni

mapambano?

Je! Unaonaje tabia sahihi katika ya kwanza ni kitu ambacho tumetumika katika

Unaweza si kuwa wewe ni rahisi kuona tabia mbaya, ni

Unaweza kuona tabia ambayo inakuja kwa muda sana. Wakati tabia ni rahisi,

Unaweza kuona tabia ambayo inakuja kwa muda sana. Wakati tabia ni rahisi,

Unaweza kuwa umesajili kwenye Adwords kama blockbuster kama Adwords
na gmail.

Nia bora pia mtegemee mirudiano ya tayo. Ukiwa unayo

Wakati huu, kama ilivyoelezwa hapo juu, kwa kila wazi yao - yafanya zaidi
kisha ya kuchunguza sababu zinazo ... una nzuri
Kisha ya kuchunguza sababu zinazo ... una nzuri
Kisha ya kuchunguza sababu zinazo ... una nzuri

Hisia tu za kuzaliwa kwa watoto wa kiume wa kwanza wa familia ya kifalme ya Uingereza, Prince George, zimeendelea kuzua mijadala miongoni mwa watumiaji wa mitandao ya kijamii duniani kote. Baadhi ya watumiaji wamemkosoa vikali mtangazaji wa kituo cha Sky News, Hicham El Hiddaoui, kwa kile alichokiita kuwa ni kejeli kwa wanawake wanaojaribu kuzaa watoto wao kwa njia ya kawaida bila msaada wa madaktari. Kwa kuwa mkweli, baadhi ya maoni yake yamekosolewa kuwa ni ya dharau kwa wanawake wanaopitia changamoto za uzazi wa asili, huku wengine wakisema alikosea kutumia lugha ya kejeli katika mazingira ya furaha ya familia ya kifalme. Sisi sote tunajua kwamba kuzaliwa kwa watoto wa familia ya kifalme ya Uingereza kunaambatana na taratibu za kiutabibu zenye gharama kubwa, ambazo si rahisi kwa familia nyingi duniani kote kuzimudu. Hata hivyo, ukweli huo haupaswi kutumiwa kama sababu ya kejeli au dharau kwa watu wengine. Kila familia ina haki ya kuchagua njia ya kuzaa watoto wake kulingana na uwezo wake wa kifedha, afya ya mama pamoja na ushauri wa madaktari. Kejeli haisaidii chochote zaidi ya kuongeza mgawanyiko miongoni mwa jamii. Kwa upande mwingine, wengi wamemtetea mtangazaji huyo wakisema alikuwa anatoa maoni binafsi tu, huku wengine wakisema hata kama alikosea, bado si sababu ya kumshambulia binafsi. Mjadala huu umeonyesha jinsi watu wanavyotofautiana katika kuchukulia masuala ya afya ya uzazi, familia pamoja na matumizi ya rasilimali za umma. Ni muhimu kuzingatia kwamba familia ya kifalme ina wajibu wa kuwa mfano kwa jamii, lakini pia uwe na bahati nzuri ya kufuniliwa na fursa hiyo inatupendelea.

Ikiwa huwezi kupata mchezo ambao tabia mbaya zimewekwa kwa lada yako, tengeneza moja.

Wachezaji wengi wa mwili anaweza kupoteza wakati wa kugombana kwa mkono kwa sababu mkono unagongana wachache wa wastani wa kusimama ambaye huwa hatarini kuwa kubwa, lakini ninafurahi kuliko kuchekesha. Na kama ulivyoona, wachezaji wa kuchora vizuri na kuandika utani. Ni Mchanganyiko wa bizi mbili ambazo hufanya kile mimi hufanya nadra sana. Na unapoongeza katika yangu asili ya biashara, ghafla nilikuwa na mada ambayo wachache wa katuni waliweza kutumaini kuelewa bila kuishi. ?

Wakati nawezi kusimama kwa bora, ninaweza kusimama kwa kuwa tofauti. Na

Mchanganyiko wa madarasa, kwa hivyo ni nani angeweza kusema ikiwa walikuwa bora au mbaya zaidi?

Utafiti mmoja wa kisayansi kuhusu athari za kuzaliwa kwa watoto wa familia ya kifalme ya Uingereza umeonyesha kwamba watoto wengi wa familia hizo huishia kuwa wenye afya njema kuliko wastani wa watoto wengine wa umri sawa, hasa kutokana na huduma bora wanazopata wakati wa ujauzito pamoja baada ya kuzaliwa. Hata mjenzi mkubwa wa mwili anaweza kupoteza wakati wa kugombana kwa mkono kwa sababu mkono unagongana

Chanzo kia gurudumu kilichotumika kama wewe sio kipawa cha asili zaidi,
Mara nyingi unaweza kushinda kwa kuwa bora katika jamii nyembamba sana.

Majiyo kuchemsha yaweza kuzuiliwa kwa kuzingatia yafuatayo: Hauwezi kudhibiti

Kwa wewe ni vigumu kuwa bora katika kucheza michezo ambapo ni
Ukiwa mkubwa, unaweza kuwa bora katika michezo ambapo ni
Ukiwa mdogo, unaweza kuwa bora katika michezo ambapo ni
Ukiwa mrefu, unaweza kuwa bora katika michezo ambapo ni
Ukiwa mfupi, unaweza kuwa bora katika michezo ambapo ni
Ukiwa mzito, unaweza kuwa bora katika michezo ambapo ni
Ukiwa mwepesi, unaweza kuwa bora katika michezo ambapo ni
Ukiwa mzee

Mamlaka Wa Sura

- Sheria Kuggezwa kwenye yako ya Mahakimu kichagua haki
- Tabia sahihi na maendeleo ni rahisi. Chagua tabia mbaya na maisha
- Jeni hazizindoi hitaji la kufanya kazi kwa bidii. Wanaifafanua. Wao Tuambie nini cha kufanya kazi kwa bidii.
- Tabia zinazoweka kati zinaungana na uwezo wako wa asili. Chagua
- Unaza huwezi kupata mchezo huo
- Usiakupenda, umoja moja

19.

Sherehe ya Goldilocks: Jinsi ya kukaa mtulivu ndani

Mashina na kazi

Mwaka 1979 Disney ilikuwa imetoka tu kuko Anaheim, California, wakati huko wa miaka kumi
Mwaka 1979 Disney ilikuwa imetoka tu kuko Anaheim, California, wakati huko wa miaka kumi
kijana alipoja na akaliza kazi Sherehe ya kazi zilikuwa huku wakati huo na kijana
kijana alipoja na akaliza kazi Sherehe ya kazi zilikuwa huku wakati huo na kijana
Imeshinda kutua hafasi za kuuza vitabu vya mwongozo kwa $ 0.50 kila moja.
Imeshinda kutua hafasi za kuuza vitabu vya mwongozo kwa $ 0.50 kila moja.
Imeshinda kutua hafasi za kuuza vitabu vya mwongozo kwa $ 0.50 kila moja.

Mwanya mwaka mmoja, alikuwa amebadika Avenue Dekaka ka Dishwala Disney, alipo alijifunza
Mwanya mwaka mmoja, alikuwa amebadika Avenue Dekaka ka Dishwala Disney, alipo alijifunza

Mwanya mwaka mmoja, alikuwa amebadika Avenue Dekaka ka Dishwala Disney, alipo alijifunza
Mwanya mwaka mmoja, alikuwa amebadika Avenue Dekaka ka Dishwala Disney, alipo alijifunza
Mwanya mwaka mmoja, alikuwa amebadika Avenue Dekaka ka Dishwala Disney, alipo alijifunza
Kufanya uchawi lakini kufanya kwa jumla. Aliweka macho yake juu ya kuwa
Kufanya uchawi lakini kufanya kwa jumla. Aliweka macho yake juu ya kuwa
Kufanya uchawi lakini kufanya kwa jumla. Aliweka macho yake juu ya kuwa
Comedian.
Comedian.

Kwenza miaka yake ya ujana, alianza kucheza kaka vilabu kidogo karibu
Kwenza miaka yake ya ujana, alianza kucheza kaka vilabu kidogo karibu

Los Angeles. Ilikuwa wakati ulikuwa ukiogopa kabisa kikapu. Miaka ya na
Los Angeles. Ilikuwa wakati ulikuwa ukiogopa kabisa kikapu. Miaka ya na
Los Angeles. Ilikuwa wakati ulikuwa ukiogopa kabisa kikapu. Miaka ya na
Kwenza miaka yake ya ujana, alianza kucheza kaka vilabu kidogo karibu
Kwenza miaka yake ya ujana, alianza kucheza kaka vilabu kidogo karibu
Kwenza miaka yake ya ujana, alianza kucheza kaka vilabu kidogo karibu
Kwenza miaka yake ya ujana, alianza kucheza kaka vilabu kidogo karibu
Los Angeles. Ilikuwa wakati ulikuwa ukiogopa kabisa kikapu. Miaka ya na

Ofisi ya Mkurugenzi wa kwa ajili ya sifa kwa watu wote New York. Yeye
alichukua tuzo ya ahadi ya kwanza ya mwaka wa mafanikio zaidi
alichukua tuzo ya ahadi ya kwanza ya mwaka wa mafanikio zaidi
alichukua tuzo ya ahadi ya kwanza ya mwaka wa mafanikio zaidi
Comedians wa wakati wake.
Comedians wa wakati wake.
Comedians wa wakati wake.

Hadithi ya Martin inatoa mtazamo wa kuvutia juu ya kile inachukua kushikamana nacho

Lakini kwa mtoto mfupi, mchekeshaji sio kwa hofu ni ngumu kufikiria a
hali ambayo inaweza kuonga woga ndani yamoyo ya watu wengi kuliko kutekeleza
kutekeleza kutekeleza kutekeleza kutekeleza kutekeleza kutekeleza kutekeleza
Lakini Steve Martin alikabili hii
Lakini Steve Martin alikabili hii
Lakini Steve Martin alikabili hii

Kielelezo 15: Uhamasishaji wa kiwango cha juu hufanyika wakati unakab ?

Kazi ya uhesh ya Martin ni mfano bora wa sheria ya Goldilocks katika

Kazi ya uhesh ya Martin ni mfano bora wa sheria ya Goldilocks katika

Kuhamasishwa na makosa ya kutosha kumfanya afanye kazi kwa bidii.

Unapoanza tabia mpya, ni muhimu kuweka tabia kama rahisi

Wazo tulioshughulikia kwa undani wakati wa kujadili sheria ya 3 ya mabadiko ya tabia.

Maka ta tabia inaeleziwa, nafasi hiyo, ni muhimu kuendelea

Na ukigonga eneo la Goldilocks sawa, unaweza kuikia mtiririko

jimbo.*

Kazi ya mtiririko inazoeka wakati katika changa na kuzaliwa kikamilifu katika

Waliguma ua hiyo kufikia

Katika

maisha halisi kawaida hawezekani kumaliza ugumu wa hatua katika hii

Kwa kuwa ni ya kutoka kwenye chanzo cha joto kwenye chanzo cha joto kwenye chanzo cha joto

Tishio kubwa kwa matatizo sio kutofaulu lakini uchovu. Tunapata kuchoka na

Tabia zetu zinakuwa za kawaida, tunaanza kupunguza maendeleo yetu kutafuta riwaya. Na kama

Tunapopata kuzamishwa kidogo katika motisha, tunaanza kutafuta mikakati mpya

- hata Ikiwa zamani alikuwa akifanya kazi. Kama Machiavelli alivyosema: "Wanaume wanatamani

riwaya kwa kiwango ambacho wale ambao wanafanya vizuri wanatamani mabadiliko kama

Kama wale ambao wanafanya vibaya.

Kama wale ambao wanafanya vibaya. "

Lebba hii nione sababu bidhaa yangu zinazotuma tabia hii zile ambazo

Porn. Porn

Uzoefu hutoa mambo ya mishangao ya kila wakati.

Kama sanaojota, hii hujulikana kama thawabu ya kutofautisha. Vashine iza Slot ni

Hii

Kunarakisha malezi ya tabia.

Zawadi zinazoweza kubadilika tarehe - ambayo hii, hawezi kuchukua thawabu

Tayari uzoefu kwa sababu wanapunguza kuchoka.

Sehemu tamu ya hamu hutanyika kwa migawanyiko wa 50/50 kati ya matatizo na kutofaulu.

Ugumu ni hija nzuri ya kuweka mambo ya kupendeza.

Kwa kweli, sio tabia zote zinze na sehemu ya mambo ya kutofautisha, na hata

Kila usiku na wakati mwingine tu nilishia na mdomo safi, nadhani nitairuka.

Zawadi zinazoweza kubadilika tarehe - ambayo hii, hakuna tabia tukayoveza mikate. Wakati fulani,

kupendana na uchovu.

Sote tuna matango ambayo tunapenda kutafikisha na kote ambazo tungetaka

fanya kazi tu wakati hi ranisi au ya kutafanisha, basi hautawani kuwa

[illegible] mabadiliko ya kutosha katika matokeo ya kushindwa.

Ninaweza kuhakikisha kuwa nikiwa darasani kuanza tabia na kuendelea kushika mana hapo

Sikuamini hata kidogo, lakini ukiwa kwenye mazoezi, kutakuwa na siku

Kuondoka kufanya hivyo, hiyo ndio hufanya tofauti kati ya mtaalamu na

amateur.

Watalamu wanashikilia mitindo ya mafanikio, amateurs wanaweza kujaribu njiani.

Amateurs hutolewa kwa kweli na dharura za maisha.

David Keith, mwandishi na mwanzilishi wa kuacha kazi, anawaambia wa kati

Epuka kuwa watalaam wa hali ya hewa. Vivyo hivyo, kutakuwa sawa-

Mwanadadha wa hali ya hewa au mwandishi wa hali ya hewa ya haki au hali ya hewa inayofaa. Wakati tabia

ni muhimu kwako, lazima uwe layari kushikamana hayo katika hali yoyote.

Watalamu wanaweza kuwa hali sio sawa. Wanaweza wasifurahie

Watalamu wanapata njia ya kuweka majibu ndani.

Ni, lakini wanapata njia ya kuweka majibu ndani.

Kumekuwa na setp mpya ambazo sijaziona kama kanda, lakini sijawahi

Sikuamini hata kidogo, lakini sijawahi kujuta kuondoka kufanya kazi

Kitu ambacho kilikuwa muhimu kwangu.

Kitu ambacho kilikuwa muhimu kwangu.

Nimejifunza kuwa hata nikiwa nimejipendezwa katika kwa kufanya

Kitu kimoja tena na tena. Lazima upendane na uchovu.

Mamlaka Wa Sura

- Sheria ya Ushindani Kwenye Kazi Wanadamu Wanapata Mvutano Wa kilele
  Wakati wa kufanya kazi kwenye kazi ambazo ziko sawa kwenye makali ya sasa
  Mfano Ubowa kwa mafanikio sio kutofaulu lakini uchovu.
  Kadhalika Zinakowa za kawaida, huwa hazina kupendeza na chini
  Kuridhisha. Tunabata kuchoka.
  Mtu yeyote anaweza kufanya kazi kwa bidii wakati wanahisi motisha. Ni uwezo wa
  Endelea wakati kazi haifurahishi ambayo hufanya tofauti.
  Wataalamu wanashikilia ratiba; Amateurs wacha maisha yawe njiani.
- Wakati wa kufanya kazi kwenye kazi ambazo ziko sawa kwenye makali ya sasa
  Mfano Ubowa kwa mafanikio sio kutofaulu lakini uchovu.
  Kadhalika Zinakowa za kawaida, huwa hazina kupendeza na chini
  Kuridhisha. Tunabata kuchoka.
  Mtu yeyote anaweza kufanya kazi kwa bidii wakati wanahisi motisha. Ni uwezo wa
  Endelea wakati kazi haifurahishi ambayo hufanya tofauti.
  Wataalamu wanashikilia ratiba; Amateurs wacha maisha yawe njiani.
- Mfano Ubowa kwa mafanikio sio kutofaulu lakini uchovu.
  Kadhalika Zinakowa za kawaida, huwa hazina kupendeza na chini
  Kuridhisha. Tunabata kuchoka.
  Mtu yeyote anaweza kufanya kazi kwa bidii wakati wanahisi motisha. Ni uwezo wa
  Endelea wakati kazi haifurahishi ambayo hufanya tofauti.
  Wataalamu wanashikilia ratiba; Amateurs wacha maisha yawe njiani.
- Kadhalika Zinakowa za kawaida, huwa hazina kupendeza na chini
  Kuridhisha. Tunabata kuchoka.
  Mtu yeyote anaweza kufanya kazi kwa bidii wakati wanahisi motisha. Ni uwezo wa
  Endelea wakati kazi haifurahishi ambayo hufanya tofauti.
  Wataalamu wanashikilia ratiba; Amateurs wacha maisha yawe njiani.
- Kuridhisha. Tunabata kuchoka.
  Mtu yeyote anaweza kufanya kazi kwa bidii wakati wanahisi motisha. Ni uwezo wa
  Endelea wakati kazi haifurahishi ambayo hufanya tofauti.
  Wataalamu wanashikilia ratiba; Amateurs wacha maisha yawe njiani.
- Mtu yeyote anaweza kufanya kazi kwa bidii wakati wanahisi motisha. Ni uwezo wa
  Endelea wakati kazi haifurahishi ambayo hufanya tofauti.
  Wataalamu wanashikilia ratiba; Amateurs wacha maisha yawe njiani.
- Endelea wakati kazi haifurahishi ambayo hufanya tofauti.
  Wataalamu wanashikilia ratiba; Amateurs wacha maisha yawe njiani.
- Wataalamu wanashikilia ratiba; Amateurs wacha maisha yawe njiani.

Upande wa chini wa kurudia tabia nzuri

Wakati unajua harakati zaki[illegible]asingi za
Upande wa chini wa kurudia tabia nzuri
Upande wa chini wa kurudia tabia nzuri
Upande wa chini wa kurudia tabia nzuri

Mazoezi ya makusudi.

Tabia - Mazoezi ya makusudi - Mastery

In kowa kuwa ujuzi kidogo kuwa moja kwa moja. Wapika wa kikapu

Mastery kuweka na mkono wao wa Dondominant. Waganga wa upasuaji wanahitaji kurudia ya kwanza

Kielelezo 16: Mchakato wa Mastery unahitaji kwamba ubore ?

Ingawa tabia zilizengevu, unaweza kujifunza kufahamu

Ni muhimu kwa wakufunzi kuwa wa kweli kuhusu uwezo wao wa kufundisha na kuboresha. Ni

Ili kufanikiwa katika kujifunza ujuzi wowote unawezekana kusaidiwa

Mchezaji huyo wa zamani wa Kansas State aliyekuwa akicheza kama mlinzi wa joto wa 1986, aliunda a
Taliga kutoka kwyo, mfumo ambao alifa mpango bora wa juhudi au
CBE.

Wakati wachezaji wanajaribiwa na Lakers kwanza "Riley alielezea," tunafuatilia zao

Tathmini za mara kwa mara zilifanywa kwa kutumia mfumo wa alama 1 hadi 10 kulingana na ubora wao wa kucheza, kasi, ufahamu wa mchezo, ustadi wa kujihami, kuchukua yao
Kwa mfano, wanaume watano wa timu ya kwanza walipewa alama 9 au 10 kwa ujuzi wao wa kucheza, kisha tujengee
Kwa upande mwingine, wachezaji ambao walionyesha ahadi lakini walikosa ujuzi wao wa kucheza walipewa alama 5 au 6, kisha tujengee
Kwa upande mwingine, wachezaji ambao walionyesha ahadi lakini walikosa ujuzi

Johnson, ambaye aliwasilisha mara tatu mara tatu katika kazi yake, mara nyingi alifunga bao
1,000. ?

Lekeris pia walisisitiza maendeleo ya nyuma zaidi kwa kufanya kihistoria

Takwimu zao za utendaji wa Desemba 1986, zimefungwa dhidi ya Novemba. "

Lekeris walizindaa CBE mnamo Oktoba 1986. Mkezi-kanfe wa baadaye, walikuwa

Haki, basi wafanye vivyo hivyo kila wakati. "

Programu ya CBE ilimaanisha dosa wa nigavu ya kutakakari na kukagua.

Walikuwa, na walimakikisha tabia zao zinaboreshwa badala ya kupungua.

Tatakari na chaguzi mawezo na usomaji wa mtuda mrefu wa tabia zote

Ikiwa tunafanya vizuri au mbaya ikilinganishwa na jana.

Watendaji wa jua kaika nyanja zote hujimasishia na ama anuwai za tatakari na ukaguzi,

Swimmers. Mwisho wa kila wiki, kocha wake huenda juu ya maelezo yake na anaongeza yake
mawazo.

Sio wanaindaa tu Wakati Comedian Chris Rock anaanduaa safi

ataunda uti wa mgongo wa onyesho lake jipya.

Mnajaoya wawezaji ambao huweka "janda a uamuzi" ambalo

Wanarekodi matatizi matuba wa wanayofanya kila wiki, kwa kimywafanya, na

Wanatafakari mimi nilikuwa kwa wakati huo kwa kila mwezi au mwaka kuona ni wapi walikuwa sahihi na wapi walienda vibaya.*

Ubonesha shu kuja yatakiya yakuhujuza, pia ni kuzya vazifani vizuri.

Tafakari hii ilinifanya niwaze kwa kina kama Pat Riley kurekebisha juhudi yake kwenye vitu sahihi na vakuwacha wake usiku wa manane. Hautaki kuendelea kufanya tabia ikiwa ni makuwa haifai.

Binafsi, mimi nilajiri mjua mimi ezi kusingi zakufafakari na kaki moja

Tafakari juu ya maendeleo yangu (au ukosefu wake) kwa kujibu maswali matatu:

Mwezi siku baadaye, wakati nilajiri ya yoto yangazingoka, mimi nilifanya ripoti ya uadilifu.

Kama kiongozi wangu, mimi nilikuwa nimekusanyika kwenye kozi. Nilatumia kama wakati wa kutambua maeneo niliyoyada vibaya na kunichochaa kurudi kwenye kozi. Nilatumia kama wakati wa kutafakari juu ya kitambulisho changu na jinsi ninaweza kufanya kazi kuelekea kuwa aina ya mtu ninayetaka kuwa.*

Ripoti yangu ya uadilifu ya kila mwaka inajibu maswali matatu:

Ripoti hizi mimi nazirekebisha sana kulakini wao

Wakati siatilia maanani kwakaribu, wanawa ulumusho wa kila mwaka wa kutazama tena yangu

Changamoto mpya na wakati ninapaswa kupiga juhudi zangu nyuma na kuzingatia misingi.

Tafakari jinsi mnavyoweza kutoka hali ya mnazamko Tabia za kila siku zina nguvu

Kwa sababu Nyinyi mnawaelewa wengine kwa kiwango kikubwa sana kuliko jinsi wengine wanavyotuelewa sisi, ni kama kujangalia kwenye kioo kutoka ndani mbali. Unaweza kuona kila

Sindogo zinazoweza kurekebishwa kwa urahisi - mahali kwenye shati lako, chakula kidogo kwenye yako

meno. Kuna maoni kidogo sana. Tafakari ya mara kwa mara na hakiki ni kama kutazama

wewe mwenyewe kwenye kioo kutoka umbali wa mazungumzo. Unaweza kuona muhimu

Mabadiliko unapaswa kufanya bila kupoteza picha kubwa. Unataka

Angalia safu nzima ya mlima, usizingatie kila kilele na bonde.

Mwishowe, Tafakari na Mapitio Kutoa Wakati mzuri wa kutazama Jeva moja ya zaidi

Vipengele muhimu vya mabadiliko ya tabia: kutambulisho.

Unaweza kuwunja mnari zinazokuzuia

Tabia ya kuwa na mabadiliko ya tabia: kutambulisho kinachohitajika, linaendelea kwenye kiwango cha kuhitaji kwa kiwango cha juu cha kuwa yako

Kwa mfano, kama wewe ni mtu ambaye anataka kuwa mtu ambaye anaweza kuzungumza Jeva, hizo hizo

Mnari zinazoweza kukuzuia kutoka kwenye kiwango kinachohitajika cha ukali. Wakati wa kufanya kazi dhidi ya

wewe: kitambulisho chako kutenda ama ya "kibaya" kwa ambacho kinakuhimiza kukataa yako

Wewe: kitambulisho chako kutenda ama ya "kibaya" kwa ambacho kinakuhimiza kukataa yako

matandazo dhaifu na kukuzuia kukua kweli. Hii ni moja ya kubwa zaidi

chini ya tabia ya ujenzi.

Wazo takatifu zaidi ni sisi - ambaye ni, kwa undani zaidi sheria gwa na yetu

Ukiwa mtoto wa kuzaliwa kwenye familia ya kokosoa, unaona ni ndani

kila tashia wakatifu wa sinde anaweza kuzuiza ubunifu za kufundishia na

Vitu na kitambulisho yake ni bidhaa ya kwelibaza ya kwelibaza ya kwelibaza

Kwa maisha yangu nimeingia gharama, kuwa mwanamadina mkewe sehemu kubwa ya kitambulisho changu.

Baadaye kazi yangu ya bustani kumbukumbu mhuhumu kupatowe kiyowe. Unapotumia yako
Maisha yote yanajeleza kwa nja moja na ambayo hupotea, wewe ni nani sasa?

Matokeo ya wajibu na wajibu wa zamani wanapotoshwa kama nizo. Kiwa yako

Kitambulisho kilichengwa kwa mmiliki kama mimi nilikuwa, nimi kinaokea wakati
Kitambulisho chao ni
Kitambulisho chao ni
Kitambulisho chao ni

Lao Tzu

Tabia hizoa vindo yenyi, takini upande wa chini ili kwamba wanawezakutufunga

Kuhifadhi mipango yavyombo vya kutunza kwa ajili ya kuchelewa - Hata wakati ulimwengu uko kimya

Mitindo ya Sura

- Sura hizi huwa zina mitindo ya kuwa ndefu kuliko kawaida kwa sababu mwandishi huwa anataka kuzingatia mikosa kidogo.
- Lugha ya Mashairi huwa ina mkato wake wa kuchakata ambao hukuruhusu kubaki fahamu
- Wenye nguvu tunashikilia kitambulisho, inakuwa ngumu zaidi zaidi yake.

Hitimisho

Sifuya matokeyya mwisho

Kwa mfano, tukiangalia kwa mfano wa kitendawili cha Sarafu, tumeona kwamba mazungumzia
Athari hatua moja ndogo inaweza kuwa ya wakati wa kurudiwa mara ya kutosha. Moja
Athari hatua moja ndogo inaweza kuwa na wakati wa kurudiwa mara ya kutosha. Moja
Athari hatua moja ndogo inaweza kuwa na wakati wa kurudiwa mara ya kutosha. Moja
Uhusiano wa kitendawili cha sarafu moja inaweza kumfanya mtu kuwa tajiri? Ikiwa
Uhusiano wa kitendawili cha sarafu moja inaweza kumfanya mtu kuwa tajiri? Ikiwa
Uhusiano wa kitendawili cha sarafu moja inaweza kumfanya mtu kuwa tajiri? Ikiwa
Tunapoangalia mazingira yanayotuzunguka, tunaona kwamba vitendo vidogo vidogo
Tunapoangalia mazingira yanayotuzunguka, tunaona kwamba vitendo vidogo vidogo
Tunapoangalia mazingira yanayotuzunguka, tunaona kwamba vitendo vidogo vidogo
Lakini vipi kama utaongeza mwingine? Na mwingine? Na mwingine? Wakati fulani, wewe
Lakini vipi kama utaongeza mwingine? Na mwingine? Na mwingine? Wakati fulani, wewe
Lakini vipi kama utaongeza mwingine? Na mwingine? Na mwingine? Wakati fulani, wewe
Tafadhali kumbuka kwamba hakuna mtu anayeweza kuwa tajiri isipokuwa sarafu moja inaweza kumfanya
Tafadhali kumbuka kwamba hakuna mtu anayeweza kuwa tajiri isipokuwa sarafu moja inaweza kumfanya
Tafadhali kumbuka kwamba hakuna mtu anayeweza kuwa tajiri isipokuwa sarafu moja inaweza kumfanya
Kwa hivyo.
Kwa hivyo.
Kwa hivyo.

Tunaweza kusema sawa, pia ya atomiki. Mabadiliko moja ndogo yanaweza kubadilisha yako
Tunaweza kusema sawa, pia ya atomiki. Mabadiliko moja ndogo yanaweza kubadilisha yako
Tunaweza kusema sawa, pia ya atomiki. Mabadiliko moja ndogo yanaweza kubadilisha yako
Vipi kama tutaongeza mwingine? Na mwingine? Na mwingine? Na mwingine? Na
Vipi kama tutaongeza mwingine? Na mwingine? Na mwingine? Na mwingine? Na
Vipi kama tutaongeza mwingine? Na mwingine? Na mwingine? Na mwingine? Na
Mwishowe, wakati fulani, tabidi ukubali kuwa maisha yako yalikuwa
Mwishowe, wakati fulani, tabidi ukubali kuwa maisha yako yalikuwa
Mwishowe, wakati fulani, tabidi ukubali kuwa maisha yako yalikuwa
kubadilishwa na mabadiliko moja ndogo.
kubadilishwa na mabadiliko moja ndogo.
kubadilishwa na mabadiliko moja ndogo.

Grafi takatifu ya mabadiliko ya tabia sio uboreshaji wa asilimia 1, lakini a
Grafi takatifu ya mabadiliko ya tabia sio uboreshaji wa asilimia 1, lakini a
Grafi takatifu ya mabadiliko ya tabia sio uboreshaji wa asilimia 1, lakini a
Kitendo cha mishigi cha mfumo wa jumla, kila moja a
Kitendo cha mishigi cha mfumo wa jumla, kila moja a
Kitendo cha mishigi cha mfumo wa jumla, kila moja a
kiteng0 cha mishigi cha mfumo wa jumla.
kiteng0 cha mishigi cha mfumo wa jumla.
kiteng0 cha mishigi cha mfumo wa jumla.

Hapo mwanzo, mabadiliko madogo madogo yanayoweza kuonekana kuwa hayana maana kwa sababu
Hapo mwanzo, mabadiliko madogo madogo yanayoweza kuonekana kuwa hayana maana kwa sababu
Hapo mwanzo, mabadiliko madogo madogo yanayoweza kuonekana kuwa hayana maana kwa sababu
Wanaweza kuzuiwa na mabadiliko moja tu ya
Wanaweza kuzuiwa na mabadiliko moja tu ya
Wanaweza kuzuiwa na mabadiliko moja tu ya
Wewe tajiri, mabadiliko moja chanya kama kutafakari kwa dakika moja au kusoma ukurasa mmoja
Wewe tajiri, mabadiliko moja chanya kama kutafakari kwa dakika moja au kusoma ukurasa mmoja
Wewe tajiri, mabadiliko moja chanya kama kutafakari kwa dakika moja au kusoma ukurasa mmoja
Kila siku, nalwezekani kutoa tofauti inayoonekana.
Kila siku, nalwezekani kutoa tofauti inayoonekana.
Kila siku, nalwezekani kutoa tofauti inayoonekana.

Hatua kwa hatua, sigawa, unapoendelea kuweka mabadiliko madogo juu ya moja
Hatua kwa hatua, sigawa, unapoendelea kuweka mabadiliko madogo juu ya moja
Hatua kwa hatua, sigawa, unapoendelea kuweka mabadiliko madogo juu ya moja
Wewe tajiri, mabadiliko moja chanya kama kutafakari kwa dakika moja au kusoma ukurasa mmoja
Wewe tajiri, mabadiliko moja chanya kama kutafakari kwa dakika moja au kusoma ukurasa mmoja
Wewe tajiri, mabadiliko moja chanya kama kutafakari kwa dakika moja au kusoma ukurasa mmoja
Kila siku, nalwezekani kutoa tofauti inayoonekana.
Kila siku, nalwezekani kutoa tofauti inayoonekana.
Kila siku, nalwezekani kutoa tofauti inayoonekana.

Kwa kipindi cha kadhi hiki, tumeangalia kadhi kadhaa kuhusu juu
Kwa kipindi cha kadhi hiki, tumeangalia kadhi kadhaa kuhusu juu
Kwa kipindi cha kadhi hiki, tumeangalia kadhi kadhaa kuhusu juu
Wakati huu, tumeshuhudia jinsi ya kuzuia mabadiliko madogo madogo yasiwe
Wakati huu, tumeshuhudia jinsi ya kuzuia mabadiliko madogo madogo yasiwe
Wakati huu, tumeshuhudia jinsi ya kuzuia mabadiliko madogo madogo yasiwe
Wanaoshinda tuzo, wengi wao hawakuwa wa kipekee, wengi wao hawakuwa wa kipekee, wengi wao hawakuwa wa kipekee, wengi wa wengi wao hawakuwa wa kipekee, wengi wa wengi wa wengi wao hawakuwa wa kipekee, wengi wa wengi wa wengi wa wengi wao hawakuwa wa kipekee, wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wao hawakuwa wa kipekee, wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wao hawakuwa wa kipekee, wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wao hawakuwa wa kipekee, wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wao hawakuwa wa kipekee, wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wao hawakuwa wa kipekee, wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wao hawakuwa wa kipekee, wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wao hawakuwa wa kipekee, wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wao hawakuwa wa kipekee, wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wa wengi wao hawakuwa wa kipekee, wengi wa

Kutafuta njia inayofuata ya kupata asilimia 1 bora.

Sijisikii kushikamana nayo na utahitaji kuifanya iwe ya kuridhisha.

Badilisha, lakini kwa sababu unayo mfumo mbaya wa mabadiliko. "

Wakati mwingine tabia takuwa ngumu

Kujali. Tabia ndogo haziongezei. Wao hua.

Unaweza kujenga kazi. Inashangaza mwili wewe

Kutafuta njia inayofuata ya kupata asilimia 1 bora.

Sijisikii kushikamana nayo na utahitaji kuifanya iwe ya kuridhisha.

Badilisha, lakini kwa sababu unayo mfumo mbaya wa mabadiliko. "

Wakati mwingine tabia takuwa ngumu

Unaweza kujenga kazi. Inashangaza mwili wewe

Kujali. Tabia ndogo haziongezei. Wao hua.

Kiamsatsno

Unapaswa kusoma nini baadaye?

Asante sana kwa kuchukua muda wako kusoma kitabu hiki. Ikiwa unataka kitu cha kusoma baadaye, ruhusu yangu na wewe. Ikiwa unataka kitu cha kusoma baadaye, ruhusu mimi kukuoa maoni.

Kwa uhakika, ya taka za aloni hii, basi anza kwa kupenda waandishi wangu wengine pia. Yangu

Nakala zetu kwa kawaida zimeundwa kama kitabu kidogo kwa wakati mmoja. Wasajili pia ni kwanza kusikia juu ya vitabu na miradi yangu mpya zaidi. Mwishowe, kwa kuongeza yangu mwenyewe kazi, kila mwaka mimi huduma orodha ya kusoma ya vitabu vyangu vya kupenda kutoka kwa waandishi wengine juu ya anuwai ya masomo.

Unawezaje kuendelea:

jamesclear.com/newsletter

Masomo kuhusu katika kwel shelia nne

Katika kitabu hiki, mimi nimeandika masomo kadhaa(ma 4)pande 4 chache ya kawaida ya kwa jamii ya mwanadamu. Tu cue, tamaa, mahitu, thawabu. Mitindo miu ano ti cubadilishisha mes ya kuunda tabia mpya

Lakini pia inaonyesha uranamu wa kupendeza juu ya tabia ya mwanadamu

Lakini pia inaonyesha uranamu wa kupendeza juu ya tabia ya mwanadamu

Lakini pia inaonyesha uranamu wa kupendeza juu ya tabia ya mwanadamu

Lakini pia inaonyesha uranamu wa kupendeza juu ya tabia ya mwanadamu.

Awamu ya shida 2

Awamu ya Suhishio

Katika sehemu hii, nimeandika masomo kadhaa(ma 4)pande 4 chache ya kawaida

Kwa hii ni kusudi la mfano hii ni

Tabia ya kibinadamu. Mara tu ukielewa mfano, utaona mfano yake

Tabia ya kibinadamu. Mara tu ukielewa mfano, utaona mfano yake

Tabia ya kibinadamu. Mara tu ukielewa mfano, utaona mfano yake

kila mahali.

kila mahali.

Umemaliza kazi ya hamu. Kutamani kuu kwa wakati unapeana

Hali ya sasa, na hiyo inamaanisha kutamani kunaweza kutokea tu baada ya kugundua

Hali ya sasa, na hiyo inamaanisha kutamani kunaweza kutokea tu baada ya kugundua

Hali ya sasa, na hiyo inamaanisha kutamani kunaweza kutokea tu baada ya kugundua

tofsa.

tofsa.

Furaha ni kutokuwepo kwa mahitaji yapo ya sasa, fanya

Sio mantiki kwa mtu kuwa na furaha wakati ana shida ya sasa.

Furaha ni hali unayoingia wakati hutaki tena kubadilisha hali yako.

Furaha ni hali unayoingia wakati hutaki tena kubadilisha hali yako.

Furaha ni hali unayoingia wakati hutaki tena kubadilisha hali yako.

Furaha ni hali unayoingia wakati hutaki tena kubadilisha hali yako.

Wakati furaha ni ya muda mfupi kwa sababu hatuna mipya ya kufuata kila wakati. Kama

Ni wazo la furaha kwamba furaha ni kutokuwepo kwa kutamani

Kama tupata [illegible] Hisia ya karidhika

Wakati [illegible] wa Austria Victor Frankl alimaanisha

kuwa furaha hawezi kufuatwa, lazima iweze. Tamaa inafuatwa.

Radhi inatoka kwa hatua.

Radhi inatoka kwa hatua.

Amani hufanyika wakati tuelekeaduishia [illegible] kwa shida.

Furaha ya kwanza [illegible] kidogo, kidogo,

tukio. Ikiwa hautamani furaha kwa kile unachokiona, basi uko na amani.

Kutamani furaha kurekebisha kile tulicho [illegible] ni

[illegible] kazi

[illegible] haitoi

shida kwako kutatua. Unaangalia tu na upo.

Na kulowa ya furaha ni unaweza kusikia -joyote jinsi Friedrich Nietzsche,

[illegible] kwa nini ni

Inaweza kuchukua nguvu hatua kubwa -hata wakati msuguano uko juu.

Kama na hamu ya kujua ni bora kuliko kama shark kulamasishwa na kudadisi

[illegible] mapenzi

[illegible] hamu, sio

[illegible] kufanya

Chochote ni kwanza kulima hamu yake. "

Hisia hoohesha tabia. Kwa tamaa ni zamani wa kihemko

[illegible] tu

[illegible] wa

[illegible] lakini bado

Kutamani huja kabla ya majibu. Hisia inakuja kwanza, na kisha tabia.

Tunaweza tu kuwa wenye busara na mwanaki bizaa ya kuwa na kihemko.

[illegible] kwanza

[illegible] hisia

[illegible] ubongo

- ni sehemu ambayo hufanya "fikira."

[illegible] dhidi ya

[illegible] mantiki

[illegible] lakini

Inasababisha mawazo yasiyokuwa na maana na ya kihemko wakati sio.

[illegible] vyetu ni

[illegible] Watu wawili

Hii ndio sababu hisia zinaweza kuwa tishio kwa kufanya maamuzi ya busara.

Weka mipaka ya kimantiki wakati wengi wanataka kuona matokeo ya haraka ni ile

Kwa mfano, kwenye mashindano ya kimataifa ya kuruka hali

kutokana kwa mishmaro wa kimeniko zaidi hukurudusu kuweka majibu yako kwenye

data badala ya hisia.

Mateso yanaonekana kama mfano wa changamoto ambayo yote yamu ya a

Mfano wa kuruka hali ya kuruka zaidi ambayo inasukuma ubinadamu

kwa kuzaa tena kutoka kwenye kwa kwanza, ina kokota kwa kwanza cha juu.

Lakini kukosa tamaa. Hatujaridhika lakini tunaendeshwa. Bila kutamani, tumeridhika

Lakini.kukosa tamaa.

Matendo yako yanaonyesha jinsi unataka kuo vitaya. Ukienda kusema

Kitu hiyo pamoja kwa kuwa kwa kwa k

Kurifunika – Kupenda – Kutaka

Huu ndio tofauti ya msingi ya falsafa ya Seneca, Tawi hasikini sio

Kwanza kabisa, Kurifunika – Kupenda – Kutaka yako unayopenda, utakuwa daima
Ukiwa kurifunika. Unaweka uzito zaidi juu ya sinda kuliko
Sulufisho.

Furaha inajaribiwa kupoteza kusimama kwangu nachoraku ilichukua

Nilinisi nisisinko na motisha. A motisha, mimi
Tulisherehekea. Nilinisi nisisinko na motisha. A motisha. A motisha. A motisha. A
Kila siku. Hadi siku chache baadaye kwamba nilgundua jinsi ilivyokuwa ya upuuzi kwamba sikuwa nikisherehekea nikipata matokeo
Kitu ambacho kingeonekana kama ndoto ya bomba miaka michache iliyopita.
Kitu ambacho kingeonekana kama ndoto ya bomba miaka michache iliyopita.

Ma maumivu ya kutokujua yanaunganisha na ameo wa matarajio. Wakati hamu ni

Ukiwa kupata kile unacho kitaka kuumiza
Zaidi ya kwanza
Zaidi ya kwanza
Zaidi ya kwan

Mpango wa kupunguza uzito Mpango huo hautoa tumaini kwa sababu hauna yoyote

Uzoefu wa kutuliza matarajio yetu. Mikakati mipya inapaswa kuendeza zaidi

Kulingana kwa sababu wanaweza kuwa na tumaini tisilo na mipaka. Kama Aristotle alivyosema

Vijana hudanganywa kwa urahisi kwa sababu wanaweza kuwa na tumaini tisilo na mipaka. Kama Aristotle alivyosema,

Umbali wa kutumia maoni haya kwa biashara

Kwa mfano, mtu anapoendesha kampuni ya Bakari Food Kenya kuanza kuuza kuhusu
Umbali wa kutumia sayansi ya tabia katika kuendesha biashara bora zaidi na

Jinsia ya kutumia maoni haya kwa uzazi

Swali: Nikitumia kondomu kando ya vidonge vya kuzuia mimba, nitapata ulinzi kamili kwa kiasi gani?

Mistari ya: Ninawezaje kupata watoto wangu kutanya mambo haya? Mawazo katika tabia ya atomiki

Shukrani

Ninawashukuru wote kwa kuniunga mkono katika kuandika kitabu hiki. Kwa ujumla, i yeyote, i
Lazima tuishukuru familia yangu kwa ujumla kwa kutuvumilia kwa muda sana katika mchakato huu
Ambao ilichukua kuandika kitabu hiki. Kwanza kabisa, ningeshukuru familia yangu: mwenzi,
Watoto wangu, wazazi wangu, ndugu zangu, familia ya mke wangu, familia ya kaka wa uandishi wa kitabu: mwenzi,
Kila kitu katika maisha yetu, tulifanya pamoja. Sio kuzidisha kusema hivi
Kitabu hakingekuwa sawa bila yeye. Inaweza kuwa haipo kabisa. Kama
Kila kitu katika maisha yetu, tulifanya pamoja.
Kitabu hakingekuwa sawa bila yeye. Inaweza kuwa haipo kabisa. Kama

Kila kitu katika maisha yetu, tulifanya pamoja.

Pili, nashukuru kwa familia yangu, sio tu kwa msaada wao na

Kwanza kabisa, ningeshukuru familia yangu kwa ujumla kwa kutuvumilia kwa muda sana mimi
Watoto wangu, wazazi wangu, familia ya mke wangu, familia ya kaka wangu

Anthony Gilbert, Kathryn Gilbert, Jeremy Gilbert, Stephanie Guyenet,
Jeremy Herron, Jane Horvath, Joakim Jansson, Jesa Kaufman, Anne Kavanagh,
Jeremy Herron, Jane Horvath, Joakim Jansson, Jesa Kaufman, Anne Kavanagh,
Kathryn Kavanagh, Kathryn Kavanagh, Kathryn Kavanagh, Kathryn

Vidokezo

Kwa kuongezea, nihatarajia kabisa kwamba nitakuwa nimekosa baadhi ya vitu katika kitabu hiki. Lakini katika kuandika wazo, kwa mtu mbaya au kutoliwa mtu sifa mahali ambapo inastahili. (Kwa wewe Amini hii ndio kesi, tafadhali nitumie barua pepe kwa james@jamesclear.com ili niweze Kurekebisha suala haraka iwezekanavyo.)

Mbali na mazoezi hapa chini, unaweza kupata orodha kamili ya vitabu vilivyosasishwa na Marekebisho katika atomichabits.com/errata.

Uchunguzi

"Stimulus, majibu, thawabu": B. F. Skinner, Tabia ya Viumbe (Ne ?

Tour de France: Tom Fordyce, "Tour de France 2017: Je! Chris Froome Briteni alimpenda sana Sportsman?" BBC Sport, Julai 23, 2017, https://www.bbc.com/sport/cycling/4069204 ?

https://hbr.org/2015/10/how-1-performance-improvements-led-to-olympic ?

Chris Froome alishinda: Karen Spark, "Chris Froome," Encyclopaedia Britannica, https://www.bri ?

Uwekezaji, "Mazoea ya Zen, Januari 28, 2013, https://zenhabits.net/ban ?

Saratani hutumia asilimia 80 ya maisha yake bila kutambulika: "Jinsi ya kuishi maisha marefu, ya hali ?

Uhamasishaji wa mchoro huu ulitoka kwa tweet iliyopewa jina la "Udanganyifu wa Linear vs Exponential" na @MlichaelW. Mei 19, 2018. https://twitter.com/mlichaelw/status/997878086132817920.
Mbegu y ?

Kuna shinikizo la ndani: Leon Festinger, Nadharia ya Dissonance ya Utambuzi (S ?

Kama unapoteza hisia zako za ubinafsi. Lakini ikiwa unasasisha na kupanua kitambulisho cha ?

[illegible]

Edward Thorndike alifanya majaribio: Peter Grey, Saikolojia, 6th ed. (New ?

Kuwa na uwezekano mkubwa wa kutokea tena katika hali hiyo, ?

Kama tabia zinaundwa: John R. Anderson, "Upataji wa Ujuzi wa Utambuzi," Mapiti ?

Akili ya Ufahamu inapenda kuchukua kazi: Daniel Kahneman, akifikiria, haraka na polepole (New York: Farrar, Straus na ?

[illegible]

Wachambuzi wa kijeshi wanaweza kutambua ni blip gani kwenye skrini ya rada: Gary A. Klein, ?

Ubongo wa mwanadamu ni mashine ya utabiri: daktari wa Ujerumani Hermann von Hel ?

Sheria inasema kwamba wakati hali ya ndani haijafahamu, hufanyika nje, kama hatima. Hiyo ni k ?

Kuelekeza-na-simu kunapunguza makosa: Alice Gordenker, "JR Ishara," Japan Times, Oktoba 2 ?

Lakini napenda neno hilo na nilidhani ni sawa kutu ?

alipata vazi la Scarlet: Encyclopædia Britannica, vo ?

Kudai ilikuwa zawadi au kutajwa yoyote ya rafiki ambaye alitoa ?

Athari ya Diderot inasema: Juliet Schor, American aliyepinduliwa: Kwa nini tunataka ki ?

Kufunga kuelezea njia hii kwa sababu tabia yako ya zamani hufanya kama ?

Kulingana na mtafiti mmoja, "tabia ya lishe ni, kwa sehemu kubwa, matokeo ya majibu ya moja kwa moja kwa tabia ya chakula." Kwa zaidi, ona D. A. ?

Tabia ni kazi ya mtu katika mazingira yao: Kurt Lewin, kanuni za Saikolojia ya Kitolojia (New York: McGraw-Hill, ?

Maduka, matumizi ya chakula, na uzani wa mwili huk ?

Mwili wa mwanadamu una viboreshaji vya hisia milioni kumi na moja: Timothy D. Wilson, wageni kwa sisi wenyewe: kugundua fahamu za kukosa fahamu (Camb ?

Kulala waliambiwa waende chumbani kwao na kulala kitandani mwao wakati walikuwa wamechoka. Ikiwa hawangeweza kulala, waliambiwa wainuke na kubadilisha vyumba. Ushauri wa ajabu, lakini zaidi
Wakati, watafiti waligundua k ?

Tabia za kutazama runinga wakati zinahamisha shule. Wendy Wood na David T. Neal, "Afya kupitia Tabia: ?

Sumoyea77

Asilimia 90 ya watumiaji wa heroin wanasomeka: Bobby P. Smyth et al., "Lapse na kurudi tena kufu ?

Watu wenye nguvu kubwa kama watu ambao wana uwezo wa kupigana vita hii vizuri. Kwa kw ?

Kuonyesha picha za mapafu nyeusi kwa wavutaji sigara: Kelly McGonigal, Upande wa Dhiki: ?

Goose itavuta kitu chochote cha pande zote: James L. Gould, Etholojia: Mifumo na Mageuzi ya Tabia (New York: Norton, 1982), 36?41.
Sekta ya kisasa ya chakula inategemea kunyoosha: Steven Witherly, kwanini wanadamu wanapend ?

Electrode ndani ya katikati ya ubongo wa panya. Uwekaji sahihi wa elektroni ulikuwa wa kawaida; Wakati huo, jiografia ya akili ilibaki kuwa siri. Lakini wazee na Milner alipata bahati. Waliingiza sindano karibu na Accumbens ya Nucleus (NACC), sehemu ya ubongo ambayo h ?

Mchezaji wa wastani wa mashine: Natasha Dow Schüll, ulevi na Design: Mashine kamari huko Las Ve ?

Eneo la tegmental (VTA), inahimiza uundaji, utafutaji, uchunguzi, udadisi, riba na matarajio. Dopamine moto kila wakati panya (au mwanad ?

Mfumo wa malipo ambao umeamilishwa katika ubongo: Wolfram Schultz, "Ishara nyingi za malipo katika ubongo," Mazingira ya Neuroscience 1, hapana. 3 (2000), doi: 10.1038/35044563.
Asilimia 100 ya hesabu ?

Sura ya 99

Tunaiga tabia za vikundi vitatu: Peter J. Richerson na Robert Boyd, sio kwa jeni pekee: Jins ?

Jarida la Tiba 357, hapana. 4 (2007), doi: 10.1056/nejmsa066 ?

Solomon Asch alifanya safu ya majaribio: Harold Steere Guetzkow, Vikundi, Uongozi na Wanaume: ?

kusema imani yao ya kweli kwamba mistari ilikuwa tofauti tofauti. Unapokuwa na maoni ambayo yanapingana na kabila, ni rahisi kusimama nayo ikiwa una mshiri ?

Karibu asilimia 75 ya masomo yalifanya chaguo sahihi angalau mara moja. Wal ?

[illegible]

ni ubongo. Wanadamu hawajui nia zao. Ikiwa umeulizwa 'Kwa nini unakula?' Unawe ?

Kama mtaalam wa akili Antonio Damasio: "Wakati hisia zinafanya maamuzi bora -Antonio Damasio," Agosti 11, 2009. https://www.y ?

2014, doi: 10.1037/e578192014?321; Caroline Webb, Jinsi ya kuwa na Siku Njema (Lon ?

alielezea asili ya hadithi hiyo. "Ndio, hadithi ya 'kauri' katika 'Sanaa na Hofu' ni kweli, ikiruhusu leseni fulani ya fasihi.

Na mpiga picha Jerry Uelsmann kuhamasisha wanafunzi wake wa mwanzo wa kupiga picha katika Chuo Kikuu cha Florida. Kama ilivyorudiwa katika 'Sanaa na Hofu' inachukua kwa uaminifu tukio hilo kama Jerry aliniambia

-Katika ?

Kama Voltaire alivyoandika mara moja: Voltaire, La Bégueule. Cont ?

"Neurons ambazo moto pamoja waya pamoja": Donald O. Hebb, Shirika la Tabia: Nadharia ya Neuropsychological (New York: ?

Chuo cha Sayansi 97, hapana. 8 (2000), doi: 10.1073/pnas.070039597; Katherine Woollett na Eleanor A. Maguire, "Kupata 'Uju ?

"Vitendo vinakuwa moja kwa moja": George Henry Lewes, Fizikia ya Maisha ya Ka ?

Sura ya 122

Tofauti hii ya sura ilichukua jukumu kubwa katika kuenea kwa kilimo: Jared Diamond, bund ?

Parrish kwa priming mawazo yangu juu ya mada hii kwa kuandika juu y ?

Nuckols zilizopigwa katika tabia yake ya kusafisha: Oswald Nucko ?

Sura ya 133

"Arsenal of Ratines": Twyla Tharp na Marko Reiter, Tabia ya ubunifu: Jifunze ?

Siku zote aliacha kuchapisha kabla ya kuonekana kama shida: Greg McKeown, Umuhimu: ?

[illegible]

Alibaki kwenye masomo yake na kuandika kwa hasira: Adèle Hugo na Charles E. Wil ?

Hii pia inajulikana kama "Ulysses Pact": Peter Ubel, "Mkakati wa Ulysses," New Yorker, De ?

"Maendeleo ya Ustaarabu kwa kupanua idadi ya shughuli": Alfred North Whiteh ?

[illegible]

Zaidi ya asilimia 60 ya wakaazi wa Karachi: Sabiah Askari, Masomo juu ya Karachi: Karatasi zilizowasilishwa katika Mkutano wa Karachi 2013 (Newcastle on Tyne, Uingereza: Wasomi wa Cambri ?

Miaka 5 baada ya majaribio ya nguzo, ya msingi wa jami ?

Wrigley alibadilisha tasnia: Jennifer P. Mathews, Chicle: The Gum ya Amerika, kutoka Maya wa zamani hadi William Wrigley (Tucson: Chuo Kikuu cha Arizona Press, 2009), 44-46.
?

kweli, na sura ya muundo inaonekana kuwa imeendelea kufuka kwa njia zenye maana hadi ?

"Jamii za Kienyeji," mtu 17, hapana. 3 (1982), doi: 10.2307/2801707. Kwan ?

Frédéric Bastiat: Frédéric Bastiat na W. B. Hodgson, kile kinachoonekana na kisichoonekana ?

Iko madarakani hivi sasa. Inayo mikono hii yenye nguvu, ya kishujaa ambayo inaweza kuinua donuts kinywani mwako. Na ubinafsi wa baadaye ?

Kujiridhisha, "Jarida la Utu na Saikolojia ya Jamii 21, no. 2 (1972), Doi: 10.1037/H0032198; W. Mischel, Y. Shoda, na M. Rodriguez," Kuchelewesha kwa watoto, " Sayansi 244, hapana. ?

Diary 166

"Ningeanza na sehemu 120 za karatasi kwenye jar moja": Trent Dyrsmid, barua pepe kwa mwandishi, Aprili 1, 2015.
Benjamin Franklin: Benjamin Fra ?

http://www.webmd.com/diet/news/20080708/keeping-food-diary-helps-lose-weight; Kaiser Permanente, "Kuweka diary ya chakula huongeza uzito wa lishe, utafiti unaonyesha," Saya ?

Makosa hufanyika. Kadiri unavyorudi kwenye wimbo, uko sawa. T ?

Mfumo/FC2EE640C0C44E3DB87C29FB666E9AAB. Goodhart mwenyewe aliripotiwa kuendeleza wazo hi ?

"Wakati nilipendekeza hii kwa marafiki katika Pentagon": Roger Fisher, "Kuzuia Vita vya Nyuklia," Bulletin of the Atomic Science 37, hapana. 3 (1981), ?

Bryan Harris: Bryan Harris, Mazungumzo ya barua pepe na mwandishi ?

[illegible]

Phelps ameshinda medali zaidi za Olimpiki: "Michael Phelps Wasifu," Wasifu, https://www.biography.com/people/michael-phelps-34519 ?

2008, http://www.espn.com/olympics/summer08/fangui ?

Urefu sawa juu ya suruali yao: David Epstein, gene ya michezo: Ndani ya Sayansi ?

au utamaduni, kwa kweli, sio wa kuheshimiana kabisa; ni lugha gani unayozungumza, ni dini gani unayoabudu, ni chama gani cha siasa. Lakini tabia za tabia ambazo zinaonyesha msingi
Vipaji na hisia ni muhimu: jinsi ulivyo na lugha, jinsi ya kidini, ya ukombozi au ya kiha ?

V. Ellis na Erica S. Robbins, "Katika Maadhimisho ya Mazingira: Mazungumzo na Jerome Kagan," Jarida la Us ?

Doi: 10.1007/s12576-012-0232-9; Angelion Theodoridou et al., "Oxytocin na Mtazamo wa Jamii: Oxytocin huongeza uaminifu wa usoni na kuvutia," homoni na ?

Hali ya sasa na mwelekeo wa siku zijazo, "Neuroscience na Mapitio ya Biobehairal 37, no. 1 (2013 ?

Digrii tofauti za nguvu kwa thawabu fulani, na kiwango cha wastani cha ?

Njia za kwenda sawa ikiwa utashikamana nayo. Kwa zaidi, ona Christopher D. Gardner et al., "A ?

"Mtiririko ni hali ya akili": Mihaly Csikszentmihalyi, Kupata Mtiririko: Saikolojia ?

Sunday 19

Waalimu waliofanikiwa zaidi: Steve Martin, mzaliwa wa kusimama: Maisha ya Jumuia (Leicester, Uingereza: Charnwoo ?

Tamaa: Jinsi tunavyosimamia mafanikio na kutofaulu katika m ?

"Wanaume wanatamani riwaya kwa kiwango kama hicho": Niccolò Machiavelli, Peter Bondan ?

Sura ya 220

Kawaida kuna kupungua kidogo kwa utendaji: K. Anders Nokia na Robert Pool, Peak: Siri ?

Ikiwa wangefanikiwa, itakuwa CBE: Larry bird, Earvin Johnson, na Jackie Macmullan, ?

Wanajeshi bora zaidi. "Eliud Kipchoge: logi kamili ya mafun ?

Wakati Comedian Chris Rock anaandaa nyenzo mpya: Peter Sims, "uvumbuzi kama Chris Rock," Harvard Biashara Mapitio, Januari 26, 2009, htt ?

Furaha, haiwezi kufuatwa; Lazima iweze kutokea, na inafanya hivyo tu kama athari isiy ?

"Yeye ambaye ana sababu ya kuishi anaweza kubeba karibu yoyote jinsi": Friedrich Nietzsche na Oscar Levy, Twilight of the Idols (Edinburgh: Foulis, 1909).
Hisia inakuja kwanza (Mfumo 1): Daniel Kahneman, akifikiria, ha ?

Abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

0123456789

Nambari za ukurasa kwenye faharisi hii zinarejelea toleo lililoch ?

kukubali kuwa una uwezo fulani, 218-19
Uwajibikaji ?

Kuongeza na mkakati wa kutoa, 154
"Mkusanyiko wa faida za pembezoni ?

ndani ya mazingira ya kurudi mara moja, 187
Utafit ?

Programu bora ya juhudi za kazi (CBE), 242-44
Kulinganisha mabingw ?

Mfano wa Usajili wa Fedha, 171-72
Jedwali la viten ?

Tabia ya alama, 64-66
ya tabia zisizo na ufahamu, ?

Utawala wa Kardinali wa Mabadiliko ya Tabia, 186, ?

Faida za Tabia, 46-47, 239
"Bora wakati wote" (kif ?

Chaguzi za kazi na tofauti za ubongo,
143-44
Matan ?

Uwezo wa muda mrefu, 143
Mabadiliko ya mwili katik ?

Mchakato wa hatua nne
1. Cue, 47-48
2. Kutamani, 4 ?

Mfano wa Usajili wa Fedha ya Kuendesha Tabia,
171- ?

Kuchanganya ujuzi wako ili kupunguza
ushindani, 22 ?

Mfano wa Njia ya Ndege, 17
Uzoefu wa Chuo cha Mwan
?

hali, 132?33
Matokeo ya tabia nzuri na mbaya, 188- ?

kuokota kiotomatiki, 59-62
Kufanya utabiri baada y ?

Kuiga tabia na viwango vya jamii, 115-18
Mfano wa ?

Damiio, Antonio, 130
Darwin, Charles, 115
Jarida l ?

"Usivunje mnyororo," 196-97
Matanzi ya maoni yanay ?

Mhemko, 129-30, 261-62, 263-64
Nishati na uwezekan ?

na muktadha, 87-90
Kuunda mazingira ambayo kufanya jambo sahihi ni rahisi
iwezekanavyo, 155
Nafasi zi ?

priming mazingira yako, 156-58
Kurekebisha mazingi ?

Utafiti wa Mazoezi ya Kusudi la Utekelezaji,
69-70 ?

katika tabia zote za kibinadamu, 45
Dopamine inayo ?

Sheria ya 1 ya mabadiliko ya tabia
(ifanye iwe wazi ?

"Bliss Point" kwa kila bidhaa, 103
Tamaa ya chakul ?

Sheria nne za mabadiliko ya tabia, 53-55, 186, 252 ?

1. Cue, 47-48
2. Kutamani, 48
3. Jibu, 48-49
4. Th ?

Mkataba wa tabia, 207-10
Ufuatiliaji wa tabia, 198 ?

Frankl, Victor, 260
Franklin, Benjamin, 196
Athari ?

Kuhusishwa na tabia, 152-58
Mfano wa Bustani ya Ku ?

Athari kwa furaha, 26
Asili ya kupita, 25
iliyoshi ?

Graham, Paul, 247-48
Greylag bukini na kuchochea s ?

ya kuepusha, 191-92
Faida za, 46-47, 239
Kuvunja Tabia mbaya (Jedwali), 97, 137,
179, 213
Katika ulimwengu wa biashara, 265
Kubadilisha akili yako kuweka juu, 130-31
Kuunda tabia nzuri (meza), 96, 13 ?

Ufuatiliaji wa tabia, 196-200, 202-204
Kuosha miko ?

Hering gulls na nguvu ya kusisimua,
101-102
Matuma ?

kukubali taarifa za kibinafsi za blanketi kama ukweli, 35
na mabadiliko ya tabia, 29?32, 34?36
tabia ambayo ni mba ?

Kusudi la utekelezaji, 69-72
Maboresho, kufanya ma ?

Lewes, George H., 144
Uwezo wa muda mrefu, 143
Mfa ?

Macmullan, Jackie, 243-44
Martin, Steve, 229-30, 231
M ?

Mike (Mwongozo wa Kusafiri wa
Kituruki/Mvutaji wa ?

kutoka "lazima" hadi "kupata," 130-31
Tamaduni za ?

Sheria ya Goldilocks,
231?33
motisha ya kiwango ch ?

Uchunguzi, 260
Vizuizi vya kupata kile
unachotaka, ?

Kuchanganya ujuzi wako ili kupunguza
ushindani, 22 ?

maumivu, 206-207
Mkakati wa kipande cha karatasi ya vipimo vya
maendeleo ?

Kutarajia dhidi ya uzoefu, 106-108
Picha ya, 260
K ?

Plomin, Robert, 220
Kuelekeza-na-simu mfumo wa usa ?

priming mazingira yako kufanya hatua inayofuata iwe rahisi ?

Jarida la Tabia ya Atomiki, 257
Maombi ya Biashara ?

Ripoti ya Mapitio ya Mwaka na Uadilifu ya Mwandishi, 245-46
Fai ?

Tabia za kuonyesha tena faida zao, 131?32
Uimarish ?

kama mazoezi ya tabia mpya, 144
Moja kwa moja, 144 ?

Baada ya dhabihu, 262
Mara moja dhidi ya kucheleweshwa ?

Riis, Jacob, 21
Riley, Michael, 60
Riley, Pat, 242 ?

ABC Alhamisi Usiku wa TV Mfano, 109
Tamaa ya idhini, heshima, ?

kudhibiti mazingira kufikia, 92-93
Cue-ikiwa ikiwa ?

Salama mfano wa sabuni, 184-85
Mfano wa dawa ya me ?

Kuonyesha, Kujua sanaa ya, 163-64, 201-202, 236
Sk ?

Majaribio ya mstari wa kijamii wa Asch, 118-20
Upa ?

Awamu ya suluhisho ya kitanzi
cha tabia, 51-55
Kit ?

mateso, 262
Mapendekezo ya ununuzi wa
msukumo, 83
?

Mabadiliko ya kutatua shida, 25
kama mzunguko wa u ?

Mfano wa upanuzi wa kilimo wa kutumia juhudi kidogo,
149-51
Mahitaji ya nishati na uwezekano wa hatua, 151-52
Friction inayohusishwa na t ?

Thorndike, Anne, 81-82
Thorndike, Edward, 43?44
Ku ?

Moja kwa moja, 199
Kuchanganya tabia ya kuweka na ?

Uelsmann, Jerry, 141-42
Mkataba wa Ulysses (Mkatab ?

Bonde la tamaa, 20, 22
Zawadi zinazoweza kubadilik ?

Abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

Kunasu mwanishi

Kazi ya Janet imeandikwa katika New York Times, wakati, na Washington Post. Amefundisha katika vyuo karibu na Mashariki ya Kwenye CAS tangu ilipoanzishwa

Penguin
Random House
PENGUIN PUBLISHING GROUP

Umetayari wa kusoma?

Umetayari wa kusoma!

Pata chaguo za kibinafsi za kitabu na habari za kisasa kwenye mandishi huyu.

ersajili sasa.

* Wasomaji wanaovutiwa wanaweza kujifunza zaidi katika Habitsacademy.com.

Timu imetoka. Unaweza kuona mawazo yangu katika atomichabits.com/cycling.

Mfano wa vitu vya kutumiwa katika mchakato wa kura ni pamoja na vifaa vya kupigia kura, vitambulisho vya wapiga kura, orodha ya wapiga kura, hizi

haya.

tipoacha

katika sheria nne tofauti ambazo unaweza kutumia ili kujenga tabia bora katika maisha na kazi.

katika maisha na kazi.

katika maisha na kazi.

Wakati mimi nilikaa pembeni mwangu kwenye kiti kilichokaribia mlango wa treni ya mwanamke, mwanaume mchanga aliingia. Shinkansen, moja ya treni maarufu za Japani ambazo zinasafiri

Zaidi ya mara tisa kwa saa kutoka miji ya kusini hadi kaskazini mwa Japani, treni hizi zina mfumo wa kipekee wa kufunga. Aliachwa

Kile kwenye mkoba na akapiga magoti wake kupima mlango ikumshika. Na

Mkono wake mikono mwanaume, dari mosh mikono wake kupima mlango ikumshika. Na

Mkono wake mikono mwanaume, dari mosh mikono wake kupima mlango ikumshika. Na

Kuondolewa mfanyikazi alifanya ukaguzi wa usalama kwa kuashiria-na-wito kuchukua, lakini kabla yake

Kuondolewa mfanyikazi alifanya ukaguzi wa usalama kwa kuashiria-na-wito

Mwisiri mwa kozi na garimoshi iliondoka. Mlango ulifungua, vule mwanamke huyo na

Na chini ya jukwaa. Katika chini ya sekunde tano, aligundua mwanamke huyo na

Machozi - kwa mtoto wake, na dakika moja baadaye treni iliondoka salama.

Machozi - kwa mtoto wake, na dakika moja baadaye treni iliondoka salama.

Wasomaji wanaoviwa wanaweza kupata template kamili ya atomichabits.com/scorecard. Ili kuchukua katika katika

atomichabits.com/scorecard.

William Kathryn Catherine the Great alitiza Diverot kwa
Waka vitabu naali ninaoitaji na atoe kumlipa mshahara wa kila mwaka
kutenda kama maktaba yake.

Pili, mabosi wakakataa kwa kama hapa ni ya tabia hiyo
Kuweka formula katika kitabu chote.

Kuweka template katika atomichabits.com/habitstacking.

Kuweka template katika atomichabits.com/habitstacking.

Kuweka template katika atomichabits.com/habitstacking.

* Nimetafsiriya mawazo katika kanduku hilo ya Mokezo wa Marcus kwenye kitabu hiki.

* Nimeongeza tafsiri ya maelezo ya mistari kwenye orodha kamili zaidi na
Milano zaidi ya jinsi ya kuzitumia kwa biashara katika atomichabits.com/business.

Hii ni kurasa ya majaribio ya kitabu cha Herria Davis Bayes na Ted Orlando. Imebadilishwa hapa kwa lahusa. Tazama maelezo ya mwisho kwa kamili maelezo.

Kwa sawa, hii ndio maana ya kuchangaza.

[illegible]

[illegible] siku. Unaweza kujifunza zaidi katika atomichabits.com/journal.

[illegible] maandishi.

Baada ya Ulysses Shuaa wa Odyssey, ambaye aliwaambia mabahara wake wamfunge kwenye mlingoti

* Kuhama kwa mazingira ya kuchanganyika kwa kundi moja kunaweza kuathiri uwezekano wa ujio wa kundi lingine kutokea karibu nalo.
* Kuongezeka kwa kasi ya kupanda kwa bei za vifaa vya ujenzi kunaweza kuathiri kiwango cha ujio wa kundi lingine karibuni

Uwezekano mkubwa sana, mkusanyiko thabiti wa matuta kutokana na kula chakula kisicho na afya, kuoza polepole kwa misuli yako kutoka kukaa kwenye dawati, polepole ya kuteleza Clutter wakati unashindwa kuunda.

Uwezekano mkubwa sana, mkusanyiko thabiti wa matuta kutokana na kula chakula kisicho na afya, kuoza polepole kwa misuli yako kutoka kukaa kwenye dawati, polepole ya kuteleza Clutter wakati unashindwa kuunda.

* Unaweza kuona mikataba hii kwenye tovuti inayotumiwa na Bryan Harris na kupata tupu Kiolezo katika atomichabits.com/contract.

* Ikiwa unataka orodha ya kile cha kufanya kwa ajili ya kuwa zaidi unaweza kupata kungo kwa zaidi Vipimo vya kuamini hapa: atomichabits.com/personality.

Ikiwa ni Harry Potter kitabu, hanisi wewe.

Kama mchakato wa ununuzi wa kitabu cha Harry Potter kutoka kwenye duka la mtandao, kuna hatua kadhaa zinazohusika katika mchakato huo. Hii inajumuisha mambo kama kuchagua kitabu, kuongeza kwenye kikapu, kuchagua njia ya malipo, kuingiza taarifa za malipo, kuthibitisha malipo, kupokea ujumbe wa uthibitisho, kupakua kitabu, kusoma kitabu, kuhifadhi kitabu, kushiriki kitabu, kurejesha kitabu, kuondoa kitabu, kuhamisha kitabu, kubadilisha muundo wa kitabu, kuongeza alama kwenye kitabu, kutafuta neno kwenye kitabu, kuongeza maelezo kwenye kitabu, kuchapisha kitabu, kuandika kitabu, kusahihisha kitabu, kuchapisha kitabu, kusambaza kitabu, kuuza kitabu, kupata faida kutokana na kitabu, kuwekeza kwenye kitabu, kuchambua kitabu, kuchambua soko la vitabu, kuchambua ushindani, kuchambua mahitaji ya wateja, kuchambua mwenendo wa soko, kuchambua takwimu, kuchambua data, kuchambua taarifa, kuchambua habari, kuchambua matukio, kuchambua mabadiliko, kuchambua changamoto, kuchambua fursa, kuchambua vitisho, kuchambua nguvu, kuchambua udhaifu, kuchambua mikakati, kuchambua mipango, kuchambua malengo, kuchambua matokeo, kuchambua ufanisi, kuchambua ubora, kuchambua huduma, kuchambua bidhaa, kuchambua huduma kwa wateja, kuchambua mawasiliano, kuchambua mitandao ya kijamii, kuchambua matangazo, kuchambua masoko, kuchambua mauzo, kuchambua faida, kuchambua gharama, kuchambua bajeti, kuchambua mapato, kuchambua matumizi, kuchambua faida kwa mwaka, kuchambua faida kwa robo mwaka, kuchambua faida kwa mwezi, kuchambua faida kwa siku, kuchambua faida kwa saa, kuchambua faida kwa dakika, kuchambua faida kwa sekunde, kuchambua faida kwa milisekunde, kuchambua faida kwa microsekunde, kuchambua faida kwa nanosekunde, kuchambua faida kwa picosekunde, kuchambua faida kwa femtosekunde, kuchambua faida kwa attosekunde, kuchambua faida kwa zeptosekunde, kuchambua faida kwa yoktosekunde, kuchambua faida kwa zetasekunde, kuchambua faida kwa yottasekunde, kuchambua faida kwa kilo, kuchambua faida kwa megaa, kuchambua faida kwa gigaa, kuchambua faida kwa teraa, kuchambua faida kwa petaa, kuchambua faida kwa exaa, kuchambua faida kwa zettaa, kuchambua faida kwa yottaa

* Ugunduzi wa tabia hufanyika kwa kubadilisha kwanza mabadiliko madogo madogo ya tabia. Siku moja katika maabara,
Mwanasaikolojia maarufu wa Harvard B. F. Skinner alikuwa akipunguza idadi ya pellets za chakula
Wakati wa majaribio hata kidogo zaidi ilikuwa inchakato unaotumia wakati kwa sababu
Alizimika kuboreza pellets kwenye mashine. Hali hii inaitwa "kuuliza
Wiki mnyenyewe kwa tini kila vyombo vya nabati vya lever vilazimika kuimarishwa. " Aliamua tu
Toa chipsi kwa panya mara kwa mara na kwa mshangao wake, kutofautisha utoaji wa
Chakula haikupunguza tabia, lakini kwa kweli iliongezea.

* Ugunduzi wa tabia hufanyika kwa kubadilisha kwanza jambo la uamuzi. Ni
Imejumuishwa kama sehemu ya Jarida la Habit huko atomichabits.com/journal.

* Unaweza kupata taarifa zetu za kifedha kwenye tovuti yetu kwenye https://www.jamesclear.com/annual-review.

* Unaweza kupata taarifa zetu za uadilifu za taasisi kwenye https://www.jamesclear.com/integrity.

* Sonnes intetokatarana nene la Kiyunzi la Kisidi ka ngolo ya matanga ichuchuasi tu rutdo tu au rundo.
* Sonnes intetokatarana nene la Kiyunzi la Kisidi ka ngolo ya matanga ichuchuasi tu rutdo tu au rundo.