🔍 زبان فایل شناسایی‌شده: فارسی  
  
📄 خلاصه‌سازی حرفه‌ای فارسی:  
  
این متن به بررسی روش‌هایی برای ایجاد و حفظ عادت‌های مثبت در زندگی روزمره می‌پردازد. در ابتدا، نویسنده به اهمیت شروع سال نو به عنوان یک فرصت برای ایجاد تغییرات مثبت اشاره می‌کند و از تجربیات دانشجویانی می‌گوید که پس از تعطیلات، اقدام به تغییر عادات خود کرده‌اند.  
  
سپس، متن به مفهوم "گرمسازی شناختی" می‌پردازد و توضیح می‌دهد که چگونه می‌توان با ترکیب فعالیت‌های لذت‌بخش با اهداف اصلی، پیشرفت را تسهیل کرد. از ابزارهایی مانند "سوسو" (SuSo) و "بوم‌بَس" (BomBas) نام برده می‌شود که می‌توانند فعالیت‌های روزمره را جذاب‌تر کنند.  
  
در ادامه، نویسنده بر اهمیت استفاده از ابزارهای تعهد و مسئولیت‌پذیری برای غلبه بر مشکلات طولانی‌مدت تأکید می‌کند و به تجربه‌ی یک بانک اشاره می‌کند که با استفاده از جریمه‌ها، موفق به برداشت وجوه بیشتری از مشتریان خود شده است.  
  
همچنین، متن به ایجاد عادت‌های خودکار از طریق سیستم‌های پاداش دهی می‌پردازد و توضیح می‌دهد که چگونه مغز ما پس از تثبیت عادت‌های مثبت، به تلاش کمتری نیاز دارد.  
  
در نهایت، نویسنده به اهمیت افزایش اعتماد به نفس از طریق دستیابی به موفقیت‌های کوچک و کمک به دیگران اشاره می‌کند و پیشنهاد می‌دهد که با انتخاب گروه‌های هم‌فکر و الگوبرداری از افراد موفق، می‌توان به اهداف خود دست یافت.  
  
متن با تأکید بر ترکیب چالش‌های لذت‌بخش با فعالیت‌های مورد علاقه، احاطه کردن خود با افراد الهام‌بخش و استفاده از پاداش‌ها و بازخوردها برای تبدیل فعالیت‌ها به چالش‌های کوچک و گرم‌کننده، به پایان می‌رسد.