

فهرست مطالب

سخن نویسنده	۱۲
ساختار بندی مطالب کتاب	۱۴
۱- درآمدی بر عادت های بسیار کوچک	۱۴
۲- مغز شما چگونه کار می کند؟	۱۵
۳- نیروی اراده در برابر انگیزه	۱۵
۴- راهبرد عادت های بسیار کوچک	۱۶
۵- تفاوت عادت های بسیار کوچک	۱۶
۶- عادت های بسیار کوچک: هشت گام کوچک به سوی تغییری بزرگ	۱۶
۷- هشت قانون عادت های بسیار کوچک	۱۷
بخش یکم: درآمدی بر عادت های بسیار کوچک	۱۸
چگونه آغاز شد: چالش یک حرکت شنا	۲۲
نقطه عطف	۲۴
تنها برای عادت های خوب	۲۸

۳۰.....	توضیحی کوتاه درباره عادت های بسیار کوچک
۳۳.....	درباره عادت ها و مغز.....
۳۵.....	عادت ها در مغز به چه صورت هستند؟
۳۹.....	ایجاد یک عادت جدید چقدر طول می کشد؟
۴۲.....	بخش دوم: مغز شما چگونه کار می کند؟
۴۳.....	مغزهایی پایدار که به کندی تغییر می کنند
۴۴.....	یک تکرارکننده احمق و یک مدیر باهوش
۴۷.....	قشر پیش پیشانی؛ مدافع شما در برابر رفتار خودکار
۴۹.....	گره های پایه؛ تشخیص دهنده الگو
۵۳.....	بخش سوم: انگیزه یا نیروی اراده.....
۵۵.....	مشکلات انگیزه.....
۵۵.....	انگیزه قابل اطمینان و اتکا نیست.....
۵۷.....	شما همیشه تمایل ندارید که با انگیزه باشید.....
۶۲.....	چرا اراده برتر از انگیزه است؟.....
۶۳.....	۱. نیروی اراده قابل اطمینان و اتکا است.....
۶۴.....	۲. اراده را می توان تقویت کرد.....
۶۵.....	راهکارهای مبتنی بر نیروی اراده را می توان زمانبندی کرد.....
۶۶.....	نیروی اراده چگونه کار می کند.....
۶۷.....	تصمیم گیری نیز باعث تقویت اراده می شود.....
۶۷.....	فراتحلیلی از نیروی اراده.....
۷۰.....	بخش چهارم: راهبرد عادت های بسیار کوچک

- ۷۰..... به کارگیری نیروی اراده در ایجاد عادت های بسیار کوچک
- ۷۲..... تلاش
- ۷۳..... احساس دشواری
- ۷۵..... احساسات منفی
- ۷۶..... خستگی ذهنی
- ۷۷..... سطح گلوکز خون

عادت های بسیار کوچک چگونه دایره آسایش شما را

- ۷۹..... گسترش می دهند
- ۸۲..... دو نقطه مقاومت
- ۸۳..... مقاومت پیش از اقدام و حرکت
- ۸۳..... مقاومت در برابر حرکت بیشتر
- ۸۵..... عادت های بسیار کوچک در لحظه
- ۸۹..... به کارگیری عادت های بسیار کوچک در زندگی

بخش پنجم: تفاوت عادت های بسیار کوچک

عادت های بسیار کوچک می توانند با عادت های کنونی شما

- ۹۲..... رقابت کنند
- ۹۴..... گام های کوچک و نیروی اراده در کنار هم یک تیم برنده اند
- ۹۵..... با پیروی از روش های دیگر به زودی مجبور به توقف می شوید
- ۹۶..... عادت های بسیار کوچک خود-کارایی شما را افزایش می دهند
- ۹۹..... عادت های بسیار کوچک به شما خودمختاری می بخشند
- ۱۰۱..... عادت های بسیار کوچک ذهنیت و عینیت را به هم پیوند می زنند
- ۱۰۴..... عادت های بسیار کوچک ترس، تردید، تعلل و تأخیر را از بین می برند

عادت های بسیار کوچک با افزایش هوشیاری و اراده مزایای فراوانی به همراه می آورند..... ۱۰۵

بخش ششم: عادت های بسیار کوچک؛ هشت گام کوچک

به سوی تغییری بزرگ..... ۱۰۷

گام ۱: عادت های بسیار کوچک خود را انتخاب و برنامه

عادت سازی خود را طراحی کنید..... ۱۰۷

برنامه انعطاف پذیر یک هفته ای (پیشنهاد می شود)..... ۱۰۹

برنامه یکتای کوچک..... ۱۱۱

برنامه چندگانه کوچک..... ۱۱۲

عادت های خود را بسیار بسیار کوچک کنید..... ۱۱۴

با عادت های بسیار کوچک هفتگی چه کنیم؟..... ۱۱۶

گام ۲: برای هر عادت بسیار کوچک از متۀ «چرا» استفاده کنید..... ۱۱۸

به کارگیری متۀ «چرا» برای یافتن ریشه عادت ها..... ۱۱۹

گام ۳: سرخ عادت خود را تعریف کنید..... ۱۲۱

سرخ های آزادی محور و نامعین..... ۱۲۳

عادت های بسیار کوچک به دلیل کوچک بودن

شکست ناپذیرند، حتی با نداشتن سرخ..... ۱۲۸

جزئیات بیشتری از تجربه ام درباره عادت های

بسیار کوچک کلی..... ۱۳۰

تصمیم گیری در لحظه..... ۱۳۲

گام ۴: برای خود برنامه پاداش طراحی کنید..... ۱۳۴

پاداش دهی..... ۱۳۶

راهبرد پاداش دهی..... ۱۳۸

- گام ۵: همه چیز را روی کاغذ بیاورید ۱۴۱
- تقویم بزرگ (توصیه می‌شود) ۱۴۲
- پیگیری دیجیتالی ۱۴۵
- برای سیستم عامل IOS ۱۴۶
- برای سیستم عامل Android ۱۴۶
- برای رایانه رومیزی یا لپ‌تاپ ۱۴۷
- نکته پایانی درباره نرم‌افزارهای دیجیتال ۱۴۸
- گام ۶: کوچک فکر کنید ۱۴۹
- عادت‌های بسیار کوچک، تقویت کننده اراده ۱۵۰
- عادت‌های بسیار کوچک، باعث پیشرفت و رشد ۱۵۱
- عادت‌های بسیار کوچک میزان مصرف نیروی اراده را به حداقل می‌رسانند ۱۵۴
- گام ۷: طبق زمان بندی پیش بروید و انتظارات بزرگ را کنار بگذارید ۱۵۴
- گام ۸: به دنبال یافتن نشانه‌های عادت بگردید ۱۵۶
- هشدار: چگونه پیشرفت بیش از حد را مدیریت کنیم؟ ۱۵۸
- بخش هفتم: هشت قانون عادت‌های بسیار کوچک ۱۶۱
- ۱- هرگز فریبکاری نکنید ۱۶۱
- ۲- با هرگونه پیشرفت خود شاد و خرسند باشید ۱۶۳
- ۳- به خود پاداش بدهید، به ویژه پس از انجام عادت‌های بسیار کوچک ۱۶۴
- ۴- ذهن خود را آرام و متعادل نگه دارید ۱۶۶
- ۵- اگر مقاومت درونی زیادی احساس کردید، به عقب برگردید و گام‌های کوچک‌تر بردارید ۱۶۶

- ۶- به خود یادآوری کنید که این روش چقدر آسان است ۱۶۹
- ۷- هرگز گام‌های کوچک را ناچیز و بی‌اهمیت نشمارید ۱۷۳
- ۸- انرژی و بلندپروازی خود را در جهت انجام کار بیش از تعهد خود به کار ببندید، نه در راستای بزرگ کردن تعهد ۱۷۴

- سخن پایانی ۱۷۵
- این راهبرد را در جاهای دیگر هم به کار بگیرید ۱۷۷
- مطالب بیشتری می‌خواهید؟ ۱۷۷

منابع ۱۸۰