

# Atomowe nawyki

James Clear

Atomowe nawyki

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

49,90 zł

numer katalogowy: PS/0111

ISBN: 9788375797381

liczba stron: 272

format: 22,8 x 15,4 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2019

"Atomowe nawyki. Drobne zmiany, niezwykle efekty" to bestsellerowa książka autorstwa Jamesa Cleara, wydana w Polsce w 2019 roku przez Wydawnictwo Galaktyka, w tłumaczeniu Piotra Cieślaka. Publikacja ta zdobyła uznanie czytelników na całym świecie dzięki praktycznemu podejściu do kształtowania pozytywnych nawyków i eliminowania negatywnych wzorców zachowań.

## **\*\*Model nawyków w czterech krokach\*\***

Centralnym elementem książki jest model nawyków oparty na czterech etapach: wskazówka, pragnienie, reakcja i nagroda. James Clear przedstawia również cztery prawa zmiany zachowania, które pomagają w skutecznym wdrażaniu nowych nawyków. Autor czerpie z nauk kognitywnych i behawioralnych, tworząc spójny system modyfikacji ludzkiego postępowania.

## **\*\*Wpływ bodźców zewnętrznych i wewnętrznych emocji\*\***

Clear podkreśla, że zarówno bodźce zewnętrzne, jak i wewnętrzne emocje mają kluczowy wpływ na nasze nawyki. Zrozumienie tych mechanizmów pozwala na świadome kształtowanie pożądanych zachowań, takich jak rzucenie palenia, zdrowe odżywianie czy zwiększenie produktywności.

## **\*\*Praktyczne wskazówki dla codziennego życia\*\***

"Atomowe nawyki" to nie tylko teoria, ale przede wszystkim praktyczne porady dotyczące wprowadzania pozytywnych zmian w codziennym życiu. Książka inspirowa do przyjęcia nowego podejścia do nawyków, pokazując, jak drobne zmiany mogą prowadzić do niezwykłych efektów.

## **\*\*Opinie ekspertów\*\***

- **\*\*Ewa Szmidt-Belcarz, CEO Grupy Empik\*\***: "Rzetelna, motywująca i inspirująca. Książka Jamesa Cleara to przemyślany przewodnik oparty na teorii behawiorizmu, prezentujący skuteczne podejście do kształtowania nawyków."

- **\*\*Jacek Santorski, twórca Akademii Psychologii Przywództwa\*\***: "Ta wyjątkowa książka doskonale wpisuje się w naszą filozofię mikrokorekt generujących makroefekty. Gorąco ją polecam."

- **\*\*Jakub B. Bączek, trener mentalny\*\***: "Autor w przekonujący sposób prezentuje proces kształtowania nawyków oraz zarządzania nimi. Kluczem do trwałych rezultatów jest świadome stosowanie strategii zgodnych z naszymi aspiracjami."

- **\*\*Maciej Bennewicz, Instytut Kognitywistyki\*\***: "James Clear podaje sprawdzone metody tworzenia systemu myślenia i działania, prowadzące do trwałych zmian w postrzeganiu siebie i osiągnięciu oczekiwanych wyników."

- **\*\*Ewa Mukoid, Master Coach ICF\*\***: "Clear opiera swoje argumenty na wynikach badań naukowych, dostarczając praktyczne narzędzia do skutecznego działania i osiągnięcia celów."

**\*\*O autorze\*\***

James Clear to ceniony autor, mówca i ekspert w dziedzinie kształtowania nawyków, podejmowania decyzji i ciągłego doskonalenia. Jego prace były publikowane w takich mediach jak "The New York Times", "Time" czy "Entrepreneur". Regularnie dzieli się swoją wiedzą na blogu jamesclear.com, który odwiedza miliony czytelników miesięcznie. Jego książka "Atomowe nawyki" stała się międzynarodowym bestsellerem, pomagając niezliczonym osobom w osiągnięciu ich celów poprzez wprowadzanie drobnych, ale znaczących zmian w codziennym życiu.

Dzięki "Atomowym nawykom" Jamesa Cleara, czytelnicy zyskują narzędzia do trwałej zmiany swoich przyzwyczajeń i osiągnięcia niezwykłych efektów poprzez małe, systematyczne kroki.