

# Atomowe nawyki w praktyce

James Clear

Atomowe nawyki w praktyce      Produkt chwilowo niedostępny

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

54,90 zł

numer katalogowy: PS/0113  
ISBN: 9788375799880  
liczba stron: 320  
format: 22,8 x 15,4 cm  
oprawa: miękka  
rok wydania: 2025

Atomowe nawyki w praktyce. Proste ćwiczenia, które pomogą ci stworzyć życie, jakiego pragniesz to praktyczny workbook stanowiący oficjalne uzupełnienie światowego bestsellera Atomowe nawyki. Autorem publikacji jest James Clear - ceniony ekspert w dziedzinie budowania nawyków, produktywności i rozwoju osobistego. Książka została zaprojektowana jako narzędzie pracy własnej, które pomaga przełożyć inspirującą teorię na codzienne działania i realne rezultaty.

Publikacja prowadzi czytelnika przez proces świadomego kształtowania nawyków, pokazując, jak drobne, systematyczne zmiany mogą prowadzić do trwałej transformacji stylu życia. Autor skupia się na praktyce, dlatego książka zawiera liczne ćwiczenia, arkusze pracy i pytania refleksyjne wspierające budowanie pozytywnych przyzwyczajeń oraz eliminowanie zachowań utrudniających rozwój.

W środku czytelnik znajdzie szablony ułatwiające śledzenie postępów i łączenie nawyków w skuteczne sekwencje, wskazówki do prowadzenia dziennika pomagające analizować środowisko społeczne i codzienne otoczenie, a także strategie pokonywania stagnacji i spadku motywacji. Książka podpowiada również, jak elastycznie dostosowywać nawyki do zmieniających się realiów życiowych oraz w jaki sposób wykorzystywać przyjemność i nagrody jako element wzmacniający trwałość nowych zachowań.

Atomowe nawyki w praktyce to propozycja dla osób zainteresowanych rozwojem osobistym, produktywnością, psychologią nawyków oraz skutecznym osiągnięciem celów. Workbook wspiera budowanie samodyscypliny, zwiększanie motywacji i tworzenie systemu małych kroków prowadzących do dużych efektów, dlatego sprawdzi się zarówno w pracy nad zdrowiem, karierą, relacjami, jak i ogólną jakością życia.

James Clear jest pisarzem i mówcą specjalizującym się w tematyce nawyków, podejmowania decyzji i ciągłego doskonalenia. Jego prace koncentrują się na praktycznych metodach zmiany zachowań oraz budowaniu systemów wspierających efektywność. Autor współpracuje z organizacjami i firmami na całym świecie, a jego artykuły i wystąpienia popularyzują wiedzę z zakresu psychologii behawioralnej i produktywności. Dużą popularność zdobył także jego newsletter 3-2-1, w którym regularnie dzieli się krótkimi, inspirującymi wskazówkami dotyczącymi nawyków i rozwoju.