



علم ایجاد تغییرات مثبت و پایدار

# عادات‌های خوب عادات‌های بد

وندی وود \* ترجمه بابک حافظی





## فهرست

- ۱۱ [بخش اول]: ما، آن طور که واقعاً هستیم
- ۱۳ [۱] ثبات قدم و تغییر
- ۳۵ [۲] اعماق پنهان
- ۵۳ [۳] معرفی می‌کنم: خود دوم شما
- ۷۵ [۴] آگاهی چه نقشی دارد؟
- ۹۵ [۵] خودکنترلی چه نقشی دارد؟
- ۱۱۵ [بخش دوم]: اصول سه‌گانه شکل‌گیری عادت
- ۱۱۷ [۶] بافت
- ۱۳۹ [۷] تکرار
- ۱۶۱ [۸] یاداش
- ۱۸۱ [۹] ثبات رویه؛ یا کار را که کرد آن‌که تمام کرد
- ۲۰۱ [۱۰] کنترل همه جانبه

- ۲۱۹ [بخش سوم]: مورد‌های خاص، فرصت‌های بزرگ و جهان پیرامون ما
- ۲۲۱ [۱۱] این بار لطفاً از پنجره وارد شوید
- ۲۴۳ [۱۲] سخت‌جانی خاصِ عادت‌ها
- ۲۵۹ [۱۳] بافت‌های اعتیاد
- ۲۷۷ [۱۴] خوشبخت با عادت‌ها
- ۲۹۷ [۱۵] تو تنها نیستی
- ۳۱۷ حرف آخر
- ۳۲۱ چگونه دم‌به‌دقیقه به گوشی‌تان سرک نکشید: یک داستان به‌دردبخور
- ۳۲۷ پی‌نوشت‌ها، منابع تصاویر، کتاب‌شناسی، نمایه