



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

يزيد مخلف محيرس الرويلي	اسم المستفيد
جمعية شباب الجوف	الجمعية
أفضل شرح ممكن تسمعه لكتاب #العادات الذرية مش هتحتاج تقرأ الكتاب #شخبطة	المنصة
كتاب العادات الذرية	عنوان الدورة
1:32	مدتها
يركز كتاب "العادات الذرية" على أهمية العادات الصغيرة والتغييرات البسيطة في تحقيق تحولات كبيرة على المدى الطويل. يوضح أن النجاح ليس نتيجة قرارات كبيرة واحدة، بل هو نتاج عادات يومية صغيرة ومستمرة. يقدم إطارًا عمليًا لفهم وتطوير العادات التي تقود إلى النجاح. من خلال التركيز على التغييرات الصغيرة والمستمرة، يمكن لأي شخص تحقيق تحولات كبيرة في حياته. لتغيير العادات: • وضوح الرؤية: اجعل العادات واضحة ومحددة. • جعلها جذابة: ربط العادات بأشياء تحبها.	



- جعلها سهلة: تبسيط العادات لتكون قابلة للتنفيذ.
- جعلها مرضية: مكافأة النفس عند تحقيق العادات.