

بناء عادة القراءة

م	العنصر	التوضيح
١	اسم الكتاب	العادات الذرية
٢	عدد صفحات الكتاب	336
٣	تاريخ البداية	الاثنين ٢٠ يناير
٤	تاريخ الانتهاء	الاثنين ٢٠ يناير
٥	المتوسط اليومي لعدد الصفحات المقررة	مافي رقم معين
٦	متوسط مدة القراءة اليومية	من 40_50 صفحة
٧	سجل تجربتك الشخصية	الفكرة الأساسية: الكتاب يركز على أهمية العادات الصغيرة في إحداث تغييرات كبيرة في حياتنا. بدلاً من السعي وراء تغييرات ضخمة مرة واحدة، يمكن تحسين حياتك بشكل تدريجي عن طريق تطوير عادات يومية صغيرة. أهم الأفكار: • العادات الصغيرة تحدث فرقاً كبيراً! • التغيير الناجح يعتمد على تحسينات بسيطة ومتكررة. العادات اليومية، مهما كانت صغيرة، تتراكم مع الوقت لتشكل حياتك. • العادات تعكس هويتك! • نجاحك يعتمد على هويتك وقيمك. إذا أردت تغيير حياتك، غير الطريقة التي ترى بها نفسك. لا تسع فقط لتحقيق أهداف، بل تبني هوية تتماشى مع العادات التي تريدها. • كيف تبني عادات جديدة؟ • اجعلها سهلة التنفيذ، جذابة، واضحة، ومرضية. ربط العادة بمكافأة أو روتين يومي يزيد من احتمال الالتزام بها. • كيف تكسر العادات السيئة؟ • إزالة عادة سيئة، اجعلها غير مريحة أو صعبة التنفيذ. ابتعد عن المحفزات التي تؤدي لهذه العادة، واستبدلها بعادات إيجابية. • التركيز على الأنظمة بدلاً من الأهداف: • بدلاً من التركيز على النتائج النهائية، ركز على تحسين الأنظمة التي تدعم العادات. الأنظمة الجيدة تؤدي تلقائياً إلى تحقيق الأهداف. الرسالة ال

٣. يومًا لبناء عادة القراءة

٥	٤	٣	٢	١
١٠	٩	٨	٧	٦
١٥	١٤	١٣	١٢	١١
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦
٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١
٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦

- قُم بتظليل الدائرة حسب نسبة الإنجاز اليومي.