

על הספר: הרגלים אטומיים : שיטה קלה ומוכחת להטמעת הרגלים טובים ולשבירת הרגלים רעים

מחברים: מחבר/ת: קליר, גיימס

סימן מדף: ק"כ

מספר מיון: ס- עיון

משפט אחריות: גיימס קליר ; מאנגלית: כפיר לוי ; עורכת התרגום:

מיכל אסייג ; מפתח: רותי חזנוביץ

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

עמודים: 276 עמודים

גובה: 23 ס"מ

מוציאים לאור: מטר מקום הוצאה: [בני ברק]

שנת הוצאה: 2021

מס. המרכז לספריות וספרות: 21-0853

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 27/04/2026

מילות מפתח: שינוי (פסיכולוגיה), פסיכולוגיית העצמי, הנעה, הרגלים

הערות: בשער: שינויים קטנים, תוצאות גדולות. כולל מפתח.

תקציר:

בדרך להשגת מטרותיכם בחיים, הספר "הרגלים אטומיים" מציע לכם אסטרטגיה מוכחת לשיפור עצמי מדי יום. גיימס קליר, אחד המומחים המובילים בעולם להטמעת הרגלים, מציג בספרו דרכים מעשיות שבאמצעותן תוכלו ללמוד כיצד להטמיע בשגרת יומכם הרגלים זעירים שיניבו תוצאות יוצאות מגדר הרגיל. אם אינכם מצליחים להיפטר מההרגלים הרעים, הבעיה אינה טמונה בכם, אלא בשיטה שלכם. ההרגלים הגרועים שלכם חוזרים על עצמם לא משום שאינכם מעוניינים להשתנות, אלא משום שהשיטה שבה אתם משתמשים ליצירת שינוי אינה יעילה. באמצעות ספר זה תוכלו לגבש תוכנית פעולה שאיתה תמריאו לגבהים חדשים. בהשראת מחקר מצטבר בתחומי הביולוגיה, הפסיכולוגיה ומדעי המוח, ובעזרת דוגמאות משעשעות ומאלפות מהחיים הצליח גיימס קליר ליצור מדריך קל ונגיש שבסיועו הטמעת הרגלים טובים תהיה בלתי נמנעת, והרגלים רעים יהיו בלתי אפשריים. פנו זמן להרגלים חדשים (גם בזמנים משוגעים) התגברו על חוסר מוטיבציה וכוח רצון עצבו את סביבתכם והפכו את ההצלחה לקלה יותר להשגה כיצד תחזרו למסלול גם כשאתם סוטים מהדרך בעזרת "הרגלים אטומיים" תרכשו כלים ושיטות שיאפשרו לכם להטמיע הרגלים מעולים בקריירה שלכם ובחייכם הפרטיים. בין שאתם מנהלים עסק או צוותים, בין שאתם ספורטאים או אמנים, בין שאתם מעוניינים להפסיק לעשן, להוריד במשקל או פשוט להיפטר מכל מה שמשאיר אתכם מאחור, בעזרת הרגלים אטומיים תעלו על הדרך שתוביל אתכם להצלחה מתמשכת בחיים. - מאתר ההוצאה.