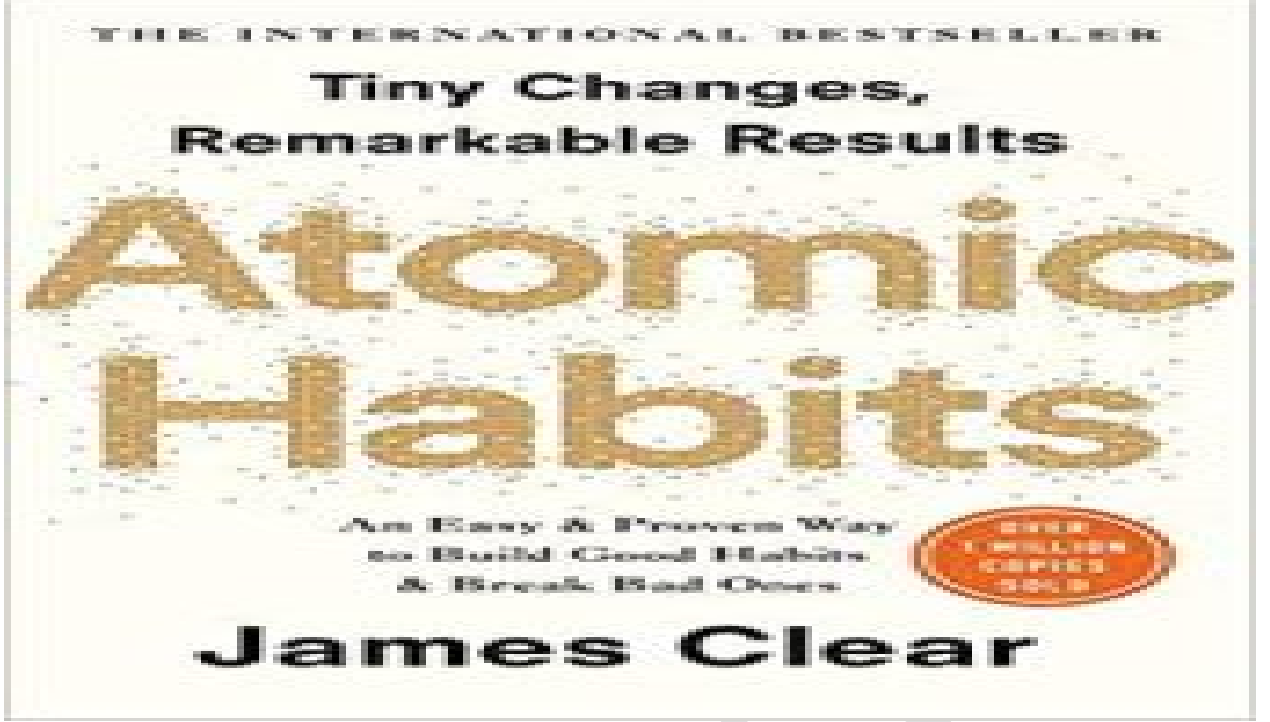


जेम्स क्लियर द्वारे आण्विक सवयी



तीन वाक्यातील पुस्तक

1. आण्विक सवय ही एक नियमित सराव किंवा दिनचर्या आहे जी केवळ लहान आणि करणे सोपे नाही तर अविश्वसनीय शक्तीचा स्त्रोत देखील आहे ; कंपाऊंड वाढीच्या प्रणालीचा एक घटक.
2. वाईट सवयी पुन्हा-पुन्हा पुनरावृत्ती करतात कारण तुम्ही बदलू इच्छित नाही , तर तुमच्याकडे बदलासाठी चुकीची व्यवस्था आहे म्हणून.
3. सुरुवातीला लहान आणि बिनमहत्त्वाचे वाटणारे बदल तुम्ही त्यांच्यासोबत वर्षानुवर्षे टिकून राहण्यास तयार असल्यास ते उल्लेखनीय परिणामांमध्ये एकत्रित होतील.

पाच मोठ्या कल्पना

1. सवयी म्हणजे आत्म-सुधारणेचे संयुक्त व्याज.
2. जर तुम्हाला चांगले परिणाम हवे असतील तर ध्येय निश्चित करणे विसरून जा. त्याऐवजी तुमच्या सिस्टमवर लक्ष केंद्रित करा.
3. तुमच्या सवयी बदलण्याचा सर्वात प्रभावी मार्ग म्हणजे तुम्हाला काय मिळवायचे आहे यावर लक्ष केंद्रित करणे नव्हे तर तुम्हाला कोण बनायचे आहे यावर लक्ष केंद्रित करणे.

4. वर्तणूक बदलाचे चार नियम हे नियमांचा एक साधा संच आहे ज्याचा वापर आपण चांगल्या सवयी तयार करण्यासाठी करू शकतो. ते आहेत (1) ते स्पष्ट करा, (2) ते आकर्षक बनवा, (3) ते सोपे करा आणि (4) ते समाधानकारक करा.
5. पर्यावरण हा अदृश्य हात आहे जो मानवी वर्तनाला आकार देतो.

अणु सवयींचा सारांश

धडा 1: लहान सवयींची आश्चर्यकारक शक्ती

"यश हे दैनंदिन सवयींचे उत्पादन आहे - आयुष्यात एकदाच होणारे परिवर्तन नाही. "

"तुम्ही तुमच्या वर्तमान परिणामांपेक्षा तुमच्या सध्याच्या प्रक्षेपणाबद्दल अधिक चिंतित असले पाहिजे."

"तुमचे परिणाम हे तुमच्या सवयींचे मागे पडलेले उपाय आहेत. तुमची नेट वर्थ हे तुमच्या आर्थिक सवयींचे मागे पडणारे माप आहे. तुमचे वजन हे तुमच्या खाण्याच्या सवयींचे प्रमाण कमी आहे. तुमचे ज्ञान हे तुमच्या शिकण्याच्या सवयींचे प्रमाण कमी आहे. तुमचा गोंधळ हा तुमच्या साफसफाईच्या सवयींचा मागे पडणारा उपाय आहे. तुम्ही जे पुनरावृत्ती करता ते तुम्हाला मिळेल. "

"वेळ यश आणि अपयश यांच्यातील अंतर वाढवते. तुम्ही जे काही खायला घालता ते ते गुणाकार करेल. चांगल्या सवयी वेळेला तुमचा मित्र बनवतात. वाईट सवयी वेळ तुमचा शत्रू बनवतात."

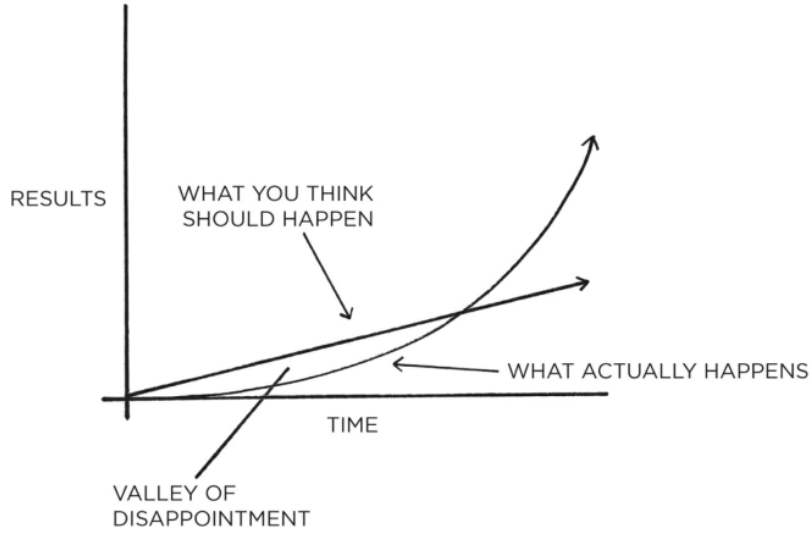
"लक्ष्ये ही तुम्हाला साध्य करू इच्छित परिणामांबद्दल आहेत. प्रणाल्या त्या परिणामांकडे नेणाऱ्या प्रक्रियांबद्दल असतात."

"तुम्ही जीवनात कोठे पोहोचाल याचा अंदाज तुम्हाला लावायचा असेल , तर तुम्हाला फक्त लहान नफा किंवा तोट्याचे वक्र फॉलो करायचे आहे आणि तुमच्या दैनंदिन निवडी दहा किंवा वीस वर्षांच्या पुढे कसे वाढतील ते पहा."

"ब्रेकथ्रू क्षण अनेकदा मागील अनेक क्रियांचे परिणाम असतात , जे एक मोठा बदल आणण्यासाठी आवश्यक क्षमता तयार करतात."

तुम्हाला एखादी चांगली सवय लावण्यासाठी किंवा एखादी वाईट सवय मोडण्यासाठी धडपडताना दिसत असेल , तर तुम्ही सुधारण्याची तुमची क्षमता गमावली आहे असे नाही. जेम्स ज्याला "अव्यक्त संभाव्यतेचे पठार" म्हणतात ते तुम्ही अद्याप ओलांडलेले नसल्यामुळे असे होते.

THE PLATEAU OF LATENT POTENTIAL



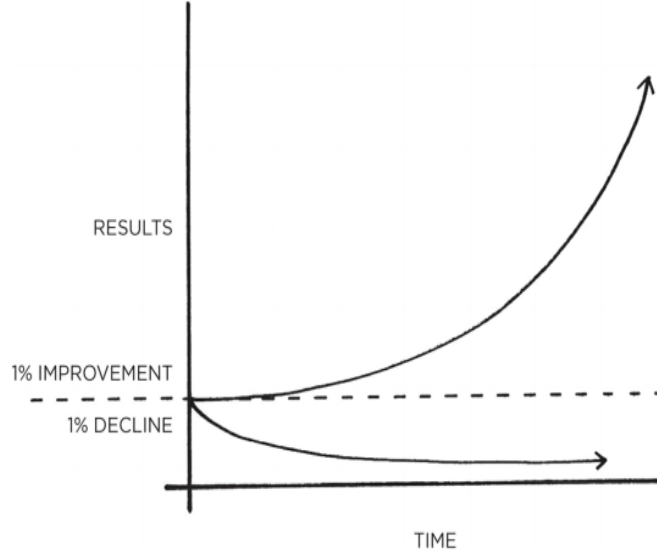
"जेव्हा तुम्ही शेवटी लेटेंट पोटेंशियलच्या पठारावरून जाल , तेव्हा लोक त्याला रातोरात यश म्हणतील."

"ध्येय ठरवण्याचा उद्देश खेळ जिंकणे आहे. गेम खेळणे सुरू ठेवण्यासाठी सिस्टम तयार करण्याचा उद्देश आहे. खरा दीर्घकालीन विचार म्हणजे ध्येयरहित विचार होय. हे कोणत्याही एका सिद्धीबद्दल नाही. हे अंतहीन परिष्करण आणि सतत सुधारणांच्या चक्राविषयी आहे. "

"शेवटी, ही प्रक्रिया तुमची वचनबद्धता आहे जी तुमची प्रगती निश्चित करेल."

"सवयी हे स्व-सुधारणेचे संयुक्त व्याज आहेत."

"दररोज 1 टक्के चांगले होणे दीर्घकाळासाठी खूप महत्त्वाचे आहे."

1% BETTER EVERY DAY1% worse every day for one year. $0.99^{365} = 00.03$ 1% better every day for one year. $1.01^{365} = 37.78$ 

“सवयी ही दुधारी तलवार आहे. ते तुमच्या बाजूने किंवा तुमच्या विरोधात काम करू शकतात, म्हणूनच तपशील समजून घेणे आवश्यक आहे.”

“आपण जोपर्यंत गंभीर उंबरठा ओलांडत नाही तोपर्यंत लहान बदलांमुळे काही फरक पडत नाही असे दिसते. कोणत्याही चक्रवाढ प्रक्रियेचे सर्वात शक्तिशाली परिणाम विलंबित आहेत. तुम्ही धीर धरायला हवा.”

“अणू सवय ही एक छोटीशी सवय आहे जी मोठ्या प्रणालीचा भाग आहे. जसे अणू हे रेणूचे बिल्डिंग ब्लॉक्स आहेत, त्याचप्रमाणे अणू सवयी हे उल्लेखनीय परिणामांचे बिल्डिंग ब्लॉक्स आहेत.”

“तुम्हाला चांगले परिणाम हवे असतील तर ध्येय निश्चित करणे विसरून जा. त्याऐवजी तुमच्या सिस्टमवर लक्ष केंद्रित करा.”

“तुम्ही तुमच्या ध्येयांच्या पातळीवर वाढत नाही. तुम्ही तुमच्या सिस्टीमच्या पातळीवर पडता.

धडा 2: तुमच्या सवयी तुमची ओळख कशी बनवतात (आणि उलट)

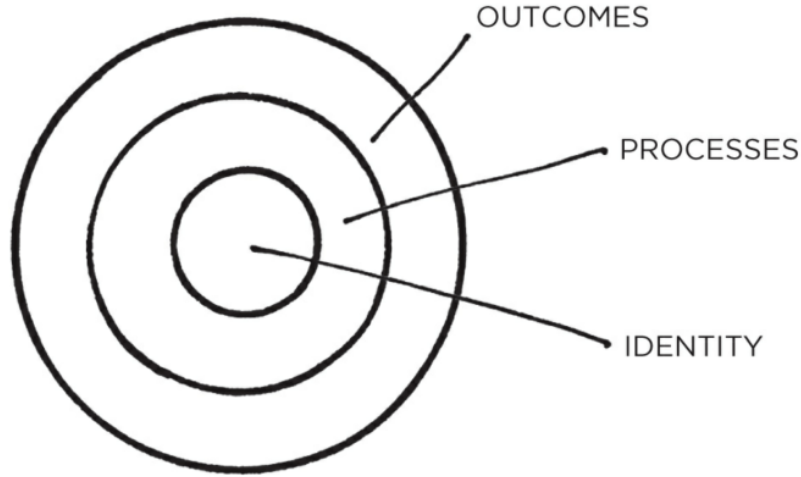
"आपल्या सवयी बदलणे हे दोन कारणांसाठी आव्हानात्मक आहे: (1) आपण चुकीची गोष्ट बदलण्याचा प्रयत्न करतो आणि (2) आपण आपल्या सवयी चुकीच्या पद्धतीने बदलण्याचा प्रयत्न करतो."

"वर्तन बदलाचे तीन स्तर आहेत: तुमच्या परिणामांमध्ये बदल , तुमच्या प्रक्रियेत बदल किंवा तुमच्या ओळखीत बदल."

"परिणाम हे तुम्हाला काय मिळतात. प्रक्रिया आपण काय करता याबद्दल असतात. ओळख म्हणजे तुमचा विश्वास आहे.

"परिणाम-आधारित सवयींसह, तुम्हाला काय मिळवायचे आहे यावर लक्ष केंद्रित केले जाते. ओळख-आधारित सवयींसह, तुम्हाला कोण बनायचे आहे यावर लक्ष केंद्रित केले जाते.

THREE LAYERS OF BEHAVIOR CHANGE



"जेव्हा एखादी सवय तुमच्या ओळखीचा भाग बनते तेव्हा आंतरिक प्रेरणाचे अंतिम स्वरूप असते."

"ही एक साधी द्वि-चरण प्रक्रिया आहे: तुम्हाला कोणत्या प्रकारची व्यक्ती व्हायची आहे ते ठरवा. छोट्या विजयांसह ते स्वतःला सिद्ध करा. "

"स्वतःला विचारा, "मला हवा तसा निकाल मिळू शकेल अशी कोणती व्यक्ती आहे?"

"तुमच्या सवयी बदलण्याचा सर्वात प्रभावी मार्ग म्हणजे तुम्हाला काय मिळवायचे आहे यावर लक्ष केंद्रित करणे नाही तर तुम्हाला कोण बनायचे आहे यावर लक्ष केंद्रित करणे. "

"तुमची ओळख तुमच्या सवयीतून निर्माण होते. प्रत्येक कृती म्हणजे तुम्ही ज्या प्रकारची व्यक्ती बनू इच्छिता त्यासाठी मत आहे."

"स्वतःची सर्वोत्कृष्ट आवृत्ती बनण्यासाठी तुम्ही तुमच्या विश्वासांना सतत संपादित करणे आणि तुमची ओळख अपग्रेड आणि विस्तृत करणे आवश्यक आहे."

"खरे कारण सवयी महत्त्वाच्या आहेत कारण ते तुम्हाला चांगले परिणाम मिळवून देऊ शकत नाहीत (जरी ते तसे करू शकतात) , तर ते तुमच्याबद्दलचे तुमचे विश्वास बदलू शकतात."

धडा 3: 4 सोप्या चरणांमध्ये चांगल्या सवयी कशा तयार करायच्या

जेव्हा तुम्हाला तुमचे वर्तन बदलायचे असेल तेव्हा स्वतःला विचारा:

1. मी ते कसे स्पष्ट करू शकतो?
2. मी ते आकर्षक कसे बनवू शकतो?
3. मी ते कसे सोपे करू शकतो?
4. मी ते समाधानकारक कसे बनवू शकतो?

"सवय एक अशी वागणूक आहे जी स्वयंचलित होण्यासाठी पुरेशी वेळा पुनरावृत्ती केली जाते."

"शक्य तितक्या कमी ऊर्जा आणि प्रयत्नांनी जीवनातील समस्या सोडवणे हा सवयीचा अंतिम उद्देश आहे."

"कोणतीही सवय फीडबॅक लूपमध्ये मोडली जाऊ शकते ज्यामध्ये चार चरणांचा समावेश होतो: संकेत, लालसा, प्रतिसाद आणि बक्षीस."

"वर्तणूक बदलाचे चार नियम हे नियमांचा एक साधा संच आहे ज्याचा वापर आपण चांगल्या सवयी तयार करण्यासाठी करू शकतो. ते आहेत (1) ते स्पष्ट करा, (2) ते आकर्षक बनवा, (3) ते सोपे करा आणि (4) ते समाधानकारक बनवा."

अध्याय 4: जो माणूस बरोबर दिसत नव्हता

"एखाद्या विशिष्ट सवयीला कसे रेट करायचे हे ठरवण्यात तुम्हाला अडचण येत असेल , तर स्वतःला विचारा: 'या वागणुकीमुळे मला माझी इच्छा असलेली व्यक्ती बनण्यास मदत होते का? या सवयीमुळे माझ्या इच्छित ओळखीच्या बाजूने किंवा विरुद्ध मत आहे?"

"पुरेशा सरावाने , तुमचा मेंदू त्याबद्दल जाणीवपूर्वक विचार न करता विशिष्ट परिणामांचा अंदाज लावणारे संकेत मिळवेल."

"एकदा आपल्या सवयी स्वयंचलित झाल्या की आपण काय करत आहोत याकडे लक्ष देणे थांबवतो."

"वर्तणूक बदलण्याची प्रक्रिया नेहमी जागरूकतेने सुरू होते. तुम्ही तुमच्या सवयी बदलण्याआधी त्याबद्दल जागरूक असायला हवे."

"पॉइंटिंग-अँड-कॉलिंग तुमच्या कृतींना तोंडी सांगून तुमच्या जागरूकतेची पातळी अचेतन सवयीपासून अधिक जागरूक पातळीवर वाढवते."

"द हॅबिट्स स्कोअरकार्ड हा एक सोपा व्यायाम आहे जो तुम्ही तुमच्या वर्तनाबद्दल अधिक जागरूक होण्यासाठी वापरू शकता."

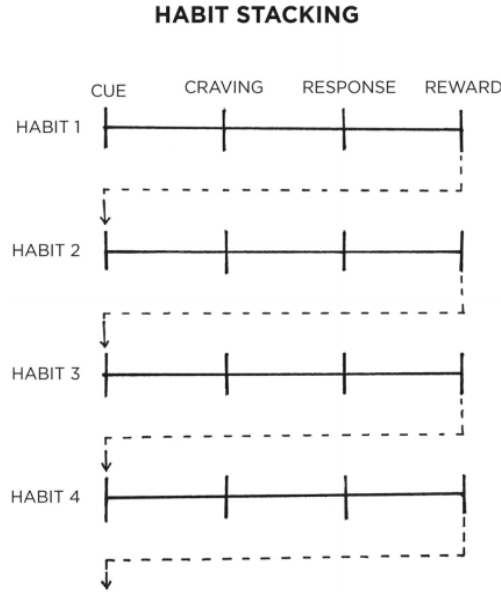
धडा 5: नवीन सवय सुरू करण्याचा सर्वोत्तम मार्ग

"वर्तणुकीतील बदलाचा पहिला नियम तो स्पष्ट करतो."

"अनेक लोकांना असे वाटते की त्यांच्याकडे प्रेरणा नसते जेव्हा त्यांच्याकडे खरोखर स्पष्टतेची कमतरता असते."

"डिडेरोट इफेक्ट असे सांगतो की नवीन ताबा मिळविल्याने अनेकदा उपभोग वाढतो ज्यामुळे अतिरिक्त खरेदी होते."

"नवीन सवय तयार करण्याचा एक उत्तम मार्ग म्हणजे आपण दररोज करत असलेली सध्याची सवय ओळखणे आणि नंतर आपले नवीन वर्तन शीर्षस्थानी ठेवणे. याला सवय स्टॅकिंग म्हणतात.



"सवय स्टॅकिंग फॉर्म्युला आहे: '[सध्याच्या सवयी] नंतर, मी [नवीन सवय] करेन.'"

"दोन सर्वात सामान्य संकेत म्हणजे वेळ आणि स्थान."

"अंमलबजावणीचा हेतू तयार करणे ही एक धोरण आहे जी तुम्ही विशिष्ट वेळ आणि स्थानासह नवीन सवय जोडण्यासाठी वापरू शकता."

"अंमलबजावणीचा हेतू सूत्र आहे: मी [LOCATION] मध्ये [TIME] वाजता [वर्तणूक] करीन."

"सवय स्टॅकिंग ही एक धोरण आहे जी तुम्ही सध्याच्या सवयीसोबत नवीन सवय जोडण्यासाठी वापरू शकता."

"सवय स्टॅकिंग फॉर्म्युला आहे: [वर्तमान सवय] नंतर , मी [नवीन सवय] करेन. "

धडा 6: प्रेरणा ओव्हररेट आहे; पर्यावरण अनेकदा अधिक महत्त्वाचे आहे

"पर्यावरण हा अदृश्य हात आहे जो मानवी वर्तनाला आकार देतो."

"संदर्भातील लहान बदलांमुळे कालांतराने वर्तनात मोठे बदल होऊ शकतात. "

"प्रत्येक सवयीची सुरुवात एका संकेताने होते. आम्हाला असे संकेत मिळण्याची शक्यता आहे जे वेगळे आहेत."

"तुमच्या वातावरणात चांगल्या सवयींचे संकेत स्पष्ट करा."

"हळूहळू, तुमच्या सवयी एका ट्रिगरशी नाही तर वर्तनाच्या सभोवतालच्या संपूर्ण संदर्भाशी संबंधित होतात. संदर्भ हा संकेत बनतो."

"नवीन वातावरणात नवीन सवयी निर्माण करणे सोपे आहे कारण तुम्ही जुन्या संकेतांशी लढत नाही."

अध्याय 7: आत्म-नियंत्रणाचे रहस्य

"वर्तणूक बदलाच्या 1 व्या कायद्याचे उलथापालथ हे अदृश्य बनवते."

"एकदा सवय लागली की ती विसरण्याची शक्यता नसते."

"उच्च आत्म-नियंत्रण असलेले लोक मोहक परिस्थितीत कमी वेळ घालवतात. त्याचा प्रतिकार करण्यापेक्षा मोह टाळणे सोपे आहे."

"वाईट सवय दूर करण्याचा एक सर्वात व्यावहारिक मार्ग म्हणजे ती कारणीभूत असलेल्या संकेताशी संपर्क कमी करणे."

"आत्म-नियंत्रण ही अल्पकालीन धोरण आहे, दीर्घकालीन नाही."

धडा 8: सवय कशी अप्रतिम करावी

"वर्तणूक बदलाचा दुसरा नियम तो आकर्षक बनवतो."

"संधी जितकी आकर्षक असेल तितकी ती सवय बनण्याची शक्यता जास्त आहे. "

"सवयी ही डोपामाइन-चालित फीडबॅक लूप आहेत. जेव्हा डोपामाइन वाढते , तेव्हा आपली कृती करण्याची प्रेरणा देखील वाढते.

"ती बक्षीसाची अपेक्षा आहे —त्याची पूर्तता नव्हे —जे आम्हाला कृती करण्यास प्रवृत्त करते. अपेक्षा जितकी जास्त तितकी डोपामाइन स्पाइक जास्त."

"तुमच्या सवयींना अधिक आकर्षक बनवण्याचा एक मार्ग म्हणजे प्रलोभन बंडलिंग. तुम्हाला करायच्या असलेल्या कृतीची तुम्हाला आवश्यक असलेली कृती जोडणे हे धोरण आहे. "

धडा 9: तुमच्या सवयींना आकार देण्यात कुटुंब आणि मित्रांची भूमिका

"आपण ज्या संस्कृतीत राहतो ते ठरवते की कोणते वर्तन आपल्यासाठी आकर्षक आहे. "

"आम्ही अशा सवयी अंगीकारतो ज्यांना आमच्या संस्कृतीने स्तुती आणि मान्यता दिली आहे कारण आम्हाला टोळीत बसण्याची आणि त्यांच्याशी संबंधित असण्याची तीव्र इच्छा आहे. "

"आम्ही तीन सामाजिक गटांच्या सवयींचे अनुकरण करतो: जवळचे (कुटुंब आणि मित्र) , अनेक (जमाती), आणि शक्तिशाली (प्रतिष्ठा आणि प्रतिष्ठा असलेले)."

"चांगल्या सवयी तयार करण्यासाठी तुम्ही करू शकता अशा सर्वात प्रभावी गोष्टींपैकी एक म्हणजे अशा संस्कृतीत सामील होणे जिथे (1) तुमचे इच्छित वर्तन हे सामान्य वर्तन आहे आणि (2) तुमच्या गटामध्ये आधीपासूनच काहीतरी साम्य आहे."

"जमातीचे सामान्य वर्तन अनेकदा व्यक्तीच्या इच्छित वर्तनावर मात करते. बरेच दिवस , आम्ही स्वतःहून बरोबर असण्यापेक्षा गर्दीत चुकीचे वागू."

"एखादी वागणूक आम्हाला मान्यता, आदर आणि प्रशंसा मिळवून देऊ शकते, तर आम्हाला ते आकर्षक वाटते."

धडा 10: तुमच्या वाईट सवयींचे कारण कसे शोधावे आणि त्याचे निराकरण कसे करावे

"वर्तणूक बदलाच्या 2-्या कायद्याचे उलथापालथ हे अनाकर्षक बनवते."

"प्रत्येक वर्तनाची पृष्ठभागाची तळमळ आणि सखोल अंतर्निहित हेतू असतो."

"तुमच्या सवयी ही प्राचीन इच्छांवर आधुनिक काळातील उपाय आहेत."

"तुमच्या सवयींचे कारण खरेतर त्यांच्या आधीचे भाकीत आहे. भविष्यवाणीमुळे भावना निर्माण होते."

"एखादी वाईट सवय अनाकर्षक वाटण्यासाठी टाळण्याचे फायदे हायलाइट करा."

"सवयी आकर्षक असतात जेव्हा आपण त्यांना सकारात्मक भावनांशी जोडतो आणि जेव्हा आपण त्यांना नकारात्मक भावनांशी जोडतो तेव्हा ते आकर्षक नसतात. एखाद्या कठीण सवयीपूर्वी लगेच तुम्हाला आनंद वाटेल असे काहीतरी करून प्रेरणा विधी तयार करा. "

धडा 11: हळू चालत जा, पण कधीही मागे जाऊ नका

"वर्तणूक बदलाचा तिसरा नियम हे सोपे करतो."

"शिक्षणाचा सर्वात प्रभावी प्रकार म्हणजे सराव, नियोजन नाही."

"गतीमध्ये न राहता, कारवाई करण्यावर लक्ष केंद्रित करा."

"सवय निर्मिती ही प्रक्रिया आहे ज्याद्वारे वर्तन पुनरावृत्तीद्वारे उत्तरोत्तर अधिक स्वयंचलित होते."

"तुम्ही किती वेळ सवय लावली आहे हे तुम्ही किती वेळा केले आहे हे महत्त्वाचे नाही. "

धडा 12: किमान प्रयत्नांचा कायदा

"मानवी वर्तन कमीतकमी प्रयत्नांच्या नियमाचे पालन करते."

"आम्ही नैसर्गिकरित्या त्या पर्यायाकडे वळू ज्यासाठी कमीतकमी काम आवश्यक आहे."

"योग्य गोष्ट करणे शक्य तितके सोपे असेल असे वातावरण तयार करा."

"चांगल्या वागणुकीशी संबंधित घर्षण कमी करा. जेव्हा घर्षण कमी असते तेव्हा सवयी सोप्या असतात."

"वाईट वर्तनांशी संबंधित घर्षण वाढवा. जेव्हा घर्षण जास्त असते तेव्हा सवयी कठीण असतात."

"भविष्यातील कृती सुलभ करण्यासाठी तुमच्या वातावरणाला प्राइम करा.

धडा 13: दोन-मिनिटांचा नियम वापरून विलंब कसा थांबवायचा

दररोज, काही मूठभर क्षण असतात जे मोठा प्रभाव देतात. जेम्स या छोट्या निवडींचा उल्लेख "निर्णायक क्षण" म्हणून करतात.

"निर्णायक क्षण तुमच्या भविष्यासाठी उपलब्ध पर्याय सेट करतात."

"एक सवय सुधारण्याआधी ती स्थापित करणे आवश्यक आहे."

"सवयी काही सेकंदात पूर्ण केल्या जाऊ शकतात परंतु काही मिनिटे किंवा तासांनंतर तुमच्या वर्तनावर परिणाम करत राहा."

"अनेक सवयी निर्णायक क्षणी उद्भवतात - अशा निवडी ज्या रस्त्याच्या काट्यासारख्या असतात - आणि एकतर तुम्हाला उत्पादक दिवस किंवा अनुत्पादक दिवसाच्या दिशेने पाठवतात."

"दोन मिनिटांचा नियम सांगतो , 'जेव्हा तुम्ही एखादी नवीन सवय सुरू करता , तेव्हा ती करायला दोन मिनिटांपेक्षा कमी वेळ लागतो."

"प्रक्रियेच्या सुरुवातीस तुम्ही जितके जास्त विधी कराल , तितकेच तुम्ही मोठ्या गोष्टी करण्यासाठी आवश्यक असलेल्या खोल फोकसच्या अवस्थेत जाण्याची शक्यता जास्त आहे."

"तुम्ही ऑप्टिमाइझ करण्यापूर्वी मानकीकरण करा. अस्तित्वात नसलेली सवय तुम्ही सुधारू शकत नाही."

धडा 14: चांगल्या सवयी अपरिहार्य आणि वाईट सवयी कशा अशक्य करायच्या

"वर्तणूक बदलाच्या तिसर्याी कायद्याचे उलथापालथ हे अवघड बनवत आहे.

"एक वचनबद्धता डिव्हाइस म्हणजे आपण वर्तमानात केलेली निवड जी भविष्यात अधिक चांगल्या वर्तनासाठी लॉक करते."

"भविष्यातील वर्तन लॉक करण्याचा अंतिम मार्ग म्हणजे आपल्या सवयी स्वयंचलित करणे. "

"एकदा निवडी - जसे की एक चांगली गद्दा खरेदी करणे किंवा स्वयंचलित बचत योजनेत नावनोंदणी करणे - या एकल कृती आहेत ज्या तुमच्या भविष्यातील सवयी स्वयंचलित करतात आणि कालांतराने वाढता परतावा देतात."

"तुमच्या सवयी स्वयंचलित करण्यासाठी तंत्रज्ञान वापरणे हा योग्य वर्तनाची हमी देण्याचा सर्वात विश्वासार्ह आणि प्रभावी मार्ग आहे."

धडा 15: वर्तन बदलाचा मुख्य नियम

"वर्तणूक बदलाचा चौथा नियम तो समाधानकारक बनवतो."

"जेव्हा अनुभव समाधानकारक असेल तेव्हा आम्ही एखाद्या वर्तनाची पुनरावृत्ती करण्याची अधिक शक्यता असते."

"मानवी मेंदू विलंबित बक्षीसांपेक्षा तात्काळ पुरस्कारांना प्राधान्य देण्यासाठी विकसित झाला आहे."

"वर्तणूक बदलाचा मुख्य नियम: जे त्वरित पुरस्कृत केले जाते ते पुनरावृत्ती होते. ताबडतोब जी शिक्षा होते ती टाळली जाते."

"लागण्याची सवय लावण्यासाठी तुम्हाला लगेच यशस्वी वाटले पाहिजे - जरी ते थोडेसे असले तरीही."

"वर्तणुकीचे पहिले तीन नियम बदलतात - ते स्पष्ट बनवतात, ते आकर्षक बनवतात आणि ते सोपे करतात - या वेळी वर्तन केले जाईल अशी शक्यता वाढवते. वर्तनातील बदलाचा चौथा नियम-त्याला समाधानकारक बनवा-पुढील वेळी वर्तनाची पुनरावृत्ती होण्याची शक्यता वाढते."

धडा 16: दररोज चांगल्या सवयी कसे लावायचे

"अर्थशास्त्रज्ञ चार्ल्स गुडहार्ट यांच्या नावावरून, गुडहार्टच्या कायद्यात असे म्हटले आहे की, 'जेव्हा एक उपाय लक्ष्य बनतो, तेव्हा ते एक चांगले मोजमाप करणे थांबवते."

"

"सर्वात समाधानकारक भावनांपैकी एक म्हणजे प्रगती करण्याची भावना."

"आपण एखादी सवय केली आहे की नाही हे मोजण्याचा एक सवय ट्रॅकर हा एक सोपा मार्ग आहे - जसे की कॅलेंडरवर X चिन्हांकित करणे."

"सवय ट्रॅकर्स आणि मोजमापाचे इतर दृश्य स्वरूप तुमच्या प्रगतीचा स्पष्ट पुरावा देऊन तुमच्या सवयी समाधानकारक बनवू शकतात."

"साखळी तोडू नका. तुमची सवय कायम ठेवण्याचा प्रयत्न करा."

"दोनदा चुकवू नका. जर तुमचा एक दिवस चुकला तर, शक्य तितक्या लवकर ट्रॅकवर परत येण्याचा प्रयत्न करा."

"तुम्ही काहीतरी मोजू शकता याचा अर्थ ती सर्वात महत्वाची गोष्ट आहे असे नाही."

धडा 17: उत्तरदायित्व भागीदार सर्वकाही कसे बदलतो

"वर्तणूक बदलाच्या 4थ्या कायद्याचे उलथापालथ हे असमाधानकारक बनवते."

"जर एखादी वाईट सवय वेदनादायक किंवा असमाधानकारक असेल तर ती पुन्हा करण्याची आम्हाला शक्यता कमी आहे."

"जबाबदारी भागीदार निष्क्रियतेची त्वरित किंमत तयार करू शकतो. इतर आमच्याबद्दल काय विचार करतात याची आम्हाला खूप काळजी आहे आणि इतरांनी आमच्याबद्दल कमी मत असावे असे आम्हाला वाटत नाही."

"कोणत्याही वर्तनासाठी सामाजिक खर्च जोडण्यासाठी सवय कराराचा वापर केला जाऊ शकतो. हे तुमच्या वचनांचे उल्लंघन करण्याची किंमत सार्वजनिक आणि वेदनादायक बनवते. "

"आपल्याला कोणीतरी पाहत आहे हे जाणून घेणे एक शक्तिशाली प्रेरक असू शकते."

धडा 18: प्रतिभेचे सत्य (जेन्स महत्त्वाचे असतात आणि ते कधी नसतात)

"तुमच्या यशाची शक्यता वाढवण्याचे रहस्य म्हणजे स्पर्धेचे योग्य क्षेत्र निवडणे. "

"योग्य सवय निवडा आणि प्रगती करणे सोपे आहे. चुकीची सवय घ्या आणि जीवन एक संघर्ष आहे.

"जीन्स सहज बदलता येत नाहीत , याचा अर्थ ते अनुकूल परिस्थितीत शक्तिशाली फायदा देतात आणि प्रतिकूल परिस्थितीत गंभीर गैरसोय करतात."

"सवयी जेव्हा तुमच्या नैसर्गिक क्षमतेची जुळतात तेव्हा त्या सोप्या असतात. आपल्यास अनुकूल असलेल्या सवयी निवडा."

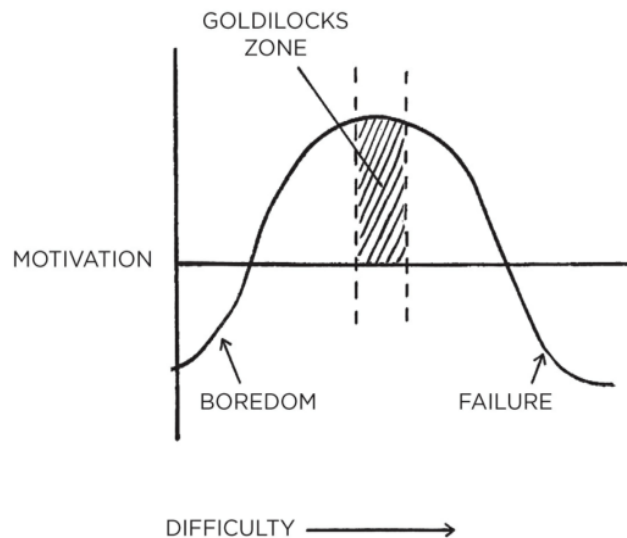
"तुमच्या सामर्थ्याला अनुकूल खेळ खेळा. तुम्हाला आवडणारा खेळ तुम्हाला सापडत नसेल , तर एक तयार करा."

"जीन्स कठोर परिश्रमाची गरज दूर करत नाहीत. ते ते स्पष्ट करतात. ते आम्हाला सांगतात कशासाठी कठोर परिश्रम करावे.

धडा 19: गोल्डीलॉक्स नियम-आयुष्यात आणि कामात कसे प्रवृत्त राहायचे

"गोल्डीलॉक्स नियम सांगतो की मानवांना त्यांच्या सध्याच्या क्षमतेच्या काठावर असलेल्या कार्यावर काम करताना शिखर प्रेरणा मिळते."

THE GOLDILOCKS RULE



"यशाचा सर्वात मोठा धोका हा अपयश नसून कंटाळा आहे."

"जशा सवयी नित्याच्या बनतात , त्या कमी मनोरंजक आणि कमी समाधानकारक बनतात. आम्हाला कंटाळा येतो."

"जेव्हा त्यांना प्रेरणा वाटते तेव्हा कोणीही कठोर परिश्रम करू शकतो. काम उत्साहवर्धक नसताना पुढे चालू ठेवण्याची क्षमता आहे ज्यामुळे फरक पडतो."

"व्यावसायिक वेळापत्रकाला चिकटून राहतात; हौशी लोक जीवनात अडथळा आणू देतात."

धडा 20: चांगल्या सवयी निर्माण करण्याचे नुकसान

"सवयीचा वरचा भाग म्हणजे आपण काहीही विचार न करता करू शकतो. नकारात्मक बाजू म्हणजे आम्ही छोट्या छोट्या चुकांकडे लक्ष देणे थांबवतो."

"सवय + मुद्दाम सराव = प्रभुत्व"

"प्रतिबिंब आणि पुनरावलोकन ही एक प्रक्रिया आहे जी तुम्हाला कालांतराने तुमच्या कार्यप्रदर्शनाबद्दल जागरूक राहण्याची परवानगी देते."

"आपण एखाद्या ओळखीला जितके घट्ट चिकटून राहते तितके त्याच्या पलीकडे वाढणे कठीण होते."