

**краткая
версия
книги**

• BESTSELLER NEW YORK TIMES •

АТОМНЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПРОДАНО БОЛЕЕ 1 000 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

КАК ПРИОБРЕСТИ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ
И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЛОХИХ

ДЖЕЙМС КЛИР



Сумма знаний (Питер)

Джеймс Клир

**Атомные привычки. Как
приобрести хорошие
привычки и избавиться от
плохих. Краткая версия**

«Питер (Айлиб)»

2026

Клир Д.

Атомные привычки. Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих. Краткая версия / Д. Клир — «Питер (Айлиб)», 2026 — (Сумма знаний (Питер))

ISBN 978-5-4461-2149-6

Аннотация – Бестселлер New York Times Бестселлер USA Today Лучшая деловая книга 2018 года по версии Fast Company Лучшая книга по самопомощи 2018 года по версии Business Insider Может ли одна монетка сделать человека богатым? Конечно, нет, скажете вы. Но если добавить еще одну? И еще? И еще? В какой-то момент количество перейдет в качество. А теперь представьте, что одно крошечное изменение кардинально меняет всю жизнь. Звучит фантастически! Но, как и в случае с монетками, срабатывает эффект сложного процента. И вот уже маленькое, но регулярное действие привело к большим результатам. Атомные привычки – маленькие изменения, в которых скрыта огромную мощь! Вы давно пытаетесь измениться, но не получается. Не корите себя! Виноваты не вы, а система. Джеймс Клир развенчивает мифы о привычках, мотивации и силе воли. Опираясь на научные данные, результаты исследований, личный опыт и опыт успешных людей, он просто и понятно объясняет, как сделать хорошие привычки неизбежными, а вредные – невозможными. Без вариантов!

ISBN 978-5-4461-2149-6

© Клир Д., 2026
© Питер (Айлиб), 2026

Содержание

Джеймс Клар. Атомные привычки. Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих	6
Об авторе	7
Введение	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Джеймс Клар
Атомные привычки. Как приобрести
хорошие привычки и избавиться
от плохих. Краткая версия

Составитель краткой версии книги Е. Морозова

© ООО Издательство "Питер", 2026

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

* * *

Джеймс Клар. Атомные привычки. Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих

КРАТКАЯ ВЕРСИЯ КНИГИ

Составитель краткой версии Е. Морозова

Название полной версии книги:	Атомные привычки. Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих
Название оригинала:	Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones
Автор:	Джеймс Клар
Тема:	Сам себе психолог
Издательство:	Питер
Количество страниц:	304
Время прочтения книги:	6 часов
Время прочтения краткой версии:	20 минут

Об авторе

Джеймс Клар – американский писатель, предприниматель и фотограф, а также эксперт по мотивации. Главный вопрос, на который он ищет ответ в своих статьях и выступлениях: «Как мы можем жить лучше?» Каждый месяц его сайт jamesclear.com посещают миллионы уникальных посетителей. Клар – создатель эффективного курса занятий «Академия привычек», в основе которого лежит научный подход.

Книга «Атомные привычки. Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих» – бестселлер New York Times, бессменный лидер чартов Amazon. Более миллиона человек уже прочитали эту книгу и меняют свою жизнь к лучшему!

Введение

Мы сталкиваемся с вызовами на протяжении всей нашей жизни. Автора они тоже не обошли стороной, и, смотря через призму личного опыта, он делает вывод, что каждое, даже малейшее, изменение может привести к впечатляющим результатам. Но что послужит нам опорой на этом пути?

Книга незамедлительно дает ответ: привычки. Да, именно те небольшие, регулярно повторяемые и практически не замечаемые вами действия, доведенные до автоматизма.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.