



کتاب عادت‌های اتمی نوشته ی **جیمز کلیئر** توسط نشر هورمزد منتشر شده است. این کتاب بدون در نظر گرفتن اهداف تان، یک چارچوب اثبات‌شده برای بهبود زندگی روزانه به شما ارائه می‌دهد. جیمز کلیئر، یکی از متخصصان برجسته در زمینه شکل‌گیری عادت، استراتژی‌های عملی را آشکار می‌کند که دقیقاً به شما یاد می‌دهد چگونه عادت‌های خوبی را شکل دهید، چرخه اشتباهات بد را بشکنید، و رفتارهای کوچکی را که منجر به نتایج قابل توجه می‌شوند، کنترل کنید.

نویسنده: جیمز کلیئر

مترجم: هوشمند دهقان

نوبت چاپ: دهم 1401

تعداد صفحات: 332

عنوان انگلیسی: Atomic Habits

برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص کتاب عادت‌های اتمی [اینجا](#) کلیک کنید.