

# کتابخوانی



جلسه پنجم

## انتخاب عادت‌ها

نکاتی در رابطه با انتخاب عادت‌ها برای کسانی که در دوره تغییر رفتار، عادت و ترک گناه شرکت نکرده‌اند:

❖ کم تجربه بودن که احتمال شکست را افزایش می‌دهد.

❖ عدم وجود پشتیبان در دوره ایجاد عادت کتابخوانی

❖ اطلاعات کم در رابطه با تغییر عادت

❖ لزوم شروع با یک عادت، ادامه همان عادت برای یک دوره یا دو دوره چهل روزه برای افزایش تجربه

❖ شروع با عادت‌های ساده

❖ انتخاب عادت‌هایی که لقمه کوچک ساده‌ای دارند.

❖ **سم مهلک** تغییر عادت **عجله** است.

❖ محاسبه در سایت مشرح بایستی منظم باشد، در غیر اینصورت سایت از دسترسی خارج خواهد شد.