

کتاب خوانی با مهر و ماه

نام کتاب: **خرده عادت‌ها**

۱ اردیبهشت ۱۴۰۰

از

۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۰

تا



شماره	روز و تاریخ	عنوان‌هایی که باید مطالعه شوند	شماره صفحات	گزارش‌ها: نکته‌ها و یادداشت‌ها
۱	چهارشنبه ۱۴۰۰/۲/۱	از مقدمه مترجم تا همه چیز چگونه آغاز شد ...؟	صص ۲۳-۹	
۲	پنج‌شنبه ۱۴۰۰/۲/۲	از همه چیز چگونه آغاز شد ...؟ تا در مورد عادت‌ها و ذهن‌ها	صص ۳۴-۲۳	
۳	جمعه ۱۴۰۰/۲/۳	از در مورد عادت‌ها و ذهن‌ها تا مشکلات زیاد بانگیزه شدن	صص ۴۷-۳۴	
۴	شنبه ۱۴۰۰/۲/۴	از مشکلات زیاد بانگیزه شدن تا مغزهایی کندتغییر ولی باثبات	صص ۵۹-۴۷	
۵	یکشنبه ۱۴۰۰/۲/۵	از مغزهایی کندتغییر ولی باثبات تا اراده چگونه کار می‌کند؟	صص ۷۰-۵۹	
۶	دوشنبه ۱۴۰۰/۲/۶	از اراده چگونه کار می‌کند؟ تا سطح گلوکز خون	صص ۸۲-۷۰	
۷	سه‌شنبه ۱۴۰۰/۲/۷	از سطح گلوکز خون تا جای دادن خرده‌عادت‌ها در زندگی	صص ۹۵-۸۳	
۸	چهارشنبه ۱۴۰۰/۲/۸	از جای دادن خرده‌عادت‌ها در زندگی تا خرده‌عادت‌ها ذهنیت و واقعیت را به هم پیوند می‌دهند	صص ۱۰۷-۹۵	
۹	پنج‌شنبه ۱۴۰۰/۲/۹	از خرده‌عادت‌ها ذهنیت و واقعیت را به هم پیوند می‌دهند تا برنامه کوچک چندگانه	صص ۱۱۸-۱۰۷	
۱۰	جمعه ۱۴۰۰/۲/۱۰	از برنامه کوچک چندگانه تا الگوی عادت نه چندان خاص آزادی محور	صص ۱۲۹-۱۱۸	
۱۱	شنبه ۱۴۰۰/۲/۱۱	از الگوی عادت نه چندان خاص آزادی محور تا گام چهارم: برای خود برنامه پاداش بسازید	صص ۱۴۰-۱۲۹	
۱۲	یکشنبه ۱۴۰۰/۲/۱۲	از گام چهارم: برای خود برنامه پاداش بسازید تا پیگیری عادت‌ها به‌صورت دیجیتال	صص ۱۵۲-۱۴۰	
۱۳	دوشنبه ۱۴۰۰/۲/۱۳	از پیگیری عادت‌ها به‌صورت دیجیتال تا گام هشتم: دنبال نشانه‌های یک عادت ...	صص ۱۶۴-۱۵۲	
۱۴	سه‌شنبه ۱۴۰۰/۲/۱۴	از گام هشتم: دنبال نشانه‌های یک عادت ... تا اگر حس مقاومت شدیدی می‌کنید، ...	صص ۱۷۵-۱۶۴	
۱۵	چهارشنبه ۱۴۰۰/۲/۱۵	از اگر حس مقاومت شدیدی می‌کنید، ... تا انتهای کتاب	صص ۱۸۸-۱۷۵	



یادداشت‌ها و نکته‌ها:

عنوان / نکته:

روز، تاریخ:

