

[illegible]

KİÇİK VƏRDİŞLƏR

+

Hər şeyi dəyişən
kiçik dəyişikliklər

Bi Cey Foqq

İngiliscədən tərcümə:
Ülviyyə Sadıqova



qanun nəşriyyatı



TINY HABITS

+

**The Small Changes That
Change Everything**

BJ Fogg, PhD

Nə vaxtsa hər hansı bir vərdişinizi dəyişdirmək istəmisiniz, amma buna heç vaxt nail ola bilməmişiniz? Həyatınızı dəyişdirmək çətin ola bilər. Çox məşğul insan olduğunuzu və ya etmək istədiyiniz dəyişikliyin çətin olduğunu düşünə bilərsiniz. Ancaq kiçik dəyişikliklərin belə həyatınız üzərində böyük təsirə malik olduğunu və bunun üçün çox uzun vaxta ehtiyacınız olmadığını unutmayın. Böyük dəyişikliklər istəyirsinizsə, işə kiçikdən başlayın.

Bi Cey Foqq hədəfinizi kiçik davranışlara bölməyin gücünü göstərir. Bu kiçik davranışlar hədəflərinizə və arzularınıza çatmaqda sizə kömək edəcək. Foqqun davranış modeli sayəsində, kiçik addımlarla başlayaraq böyük dəyişikliklərə nail olacaqsınız və müsbət enerji ilə dolu daha balanslı bir həyat yaşamağınıza kömək edəcək vərdislər formalaşıra biləcəksiniz.

Məni kəşf etməyə ruhlandıran
gözəl insanlara...

MÜNDƏRİCAT

Giriş: Dəyişiklik asan (və əyləncəli) ola bilər...11

1

Davranış
komponentləri

36

2

Motivasiya:
uyğunluğa fokuslanın

68

3

Bacarıq:
yavaş-yavaş

110

4

Hərəkətvericilər:
sonrının gücü

148

5

Emosiyalar vərdişlər
yaradır

194

6

Vərdişlərinizi kiçikdən
başlayaraq dəyişikliyə
qədər böyütmək

244

7

Arzuolunmaz vərdişlərin
düyününü açmaq:
sistematik həll

292

8

Birlikdə
necə dəyişərik

334

Nəticə: Hər şeyi
dəyişdirən kiçik
dəyişikliklər.....385

Minnətdarlıq.....400
Əlavələr.....405
Yazıçı haqqında...448

