

01 — Книга и границы анализа

Часть 1. Идентификация книги и границы анализа

“ **Статус материала.** Эта книга BookStack составлена из текста, предоставленного пользователем в беседе 11.10.2026. Полный текст книги здесь не предоставлен; изложение опирается на доступные фрагменты, материалы автора, издателя и исследования. Примеры, схемы и 30-дневный план являются учебной адаптацией, если не обозначены как методики автора.

Поле	Сведения
Русское название	«Атомные привычки. Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих»
Автор	Джеймс Клир (James Clear)
Оригинал	<i>Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones</i>
Первое издание	16 октября 2018 года, Avery
Объём	320 страниц в американском издании
Темы	Формирование и изменение привычек, поведение, продуктивность, саморазвитие

Библиографические данные и сведения об авторе подтверждает [страница издательства](#). Клир пишет о привычках, принятии решений и непрерывном совершенствовании.

Главная идея

Значительные изменения могут складываться из небольших повторяющихся действий. Полезнее организовать повседневную систему действий и условия для неё, чем рассчитывать только на всплески мотивации. Отдельное маленькое действие не гарантирует результата: важны качество практики, обстоятельства и обратная связь.

Доступность текста

На [официальном сайте](#) размещены авторское саммари и дополнительные материалы. [Издательство](#) даёт описание и ознакомительный фрагмент, а [первую главу](#) можно получить отдельно. Полный текст законно открытым для этого анализа не был. Поэтому это подробный аналитический конспект, а не результат постраничной проверки всего произведения. Для проверки всех второстепенных примеров потребуется экземпляр книги.

У автора есть отдельный [практический курс на 30 дней и дополнительные шаблоны](#). Их нельзя автоматически считать упражнениями первого издания 2018 года.

Структура

Книга включает введение, 20 основных глав, заключение и дополнительные материалы. Тематически она строится так:

Раздел	Главы	Содержание
Основы	1-3	Малые изменения, идентичность, механизм привычки
Первый закон	4-7	Сделать очевидным: сигналы, план, среда
Второй закон	8-10	Сделать привлекательным: желание и окружение
Третий закон	11-14	Сделать простым: повторение и снижение усилий
Четвёртый закон	15-17	Сделать приятным: подкрепление и учёт
Продвинутые стратегии	18-20	Индивидуальные особенности, сложность, совершенствование

Дальше: часть 2 — подробное саммари; часть 3 — критический анализ; часть 4 — методики; часть 5 — 30-дневный план; часть 6 — проверка знаний; часть 7 — итог.

Revision #1

Created 2026-10-11 16:00:39 UTC by Айнур

Updated 2026-10-11 16:00:39 UTC by Айнур