

책의 제목은 무엇인가요?

아주 작은 습관의 힘 ATOMIC HABITS

어떤 이유로 이 책을 읽게 되었나요?

주변에서 추천을 받아서 읽게 된 책.

내용이 좋다고 해서 봤는데 내용 참 좋았음. ㅎㅎ

**다른 회원들에게 읽어주고 싶은
책에서 좋았던 구절을 적어주세요,
그 구절이 좋았던 이유는 무엇인가요?
무엇이 당신의 마음을 움직이게 했나요?**

일단 뭔가와 관련해 자부심이 생기면 이룬 위한 습관을 유지하려고 필사적으로 애쓸 것이다.

변화는 '나' 라는 사람을 구성하는 특성의 일부가 되기 전까지는 일시적일 뿐이다.

자제력은 단기적 전략이지 장기적 전략이 아니다.

새로운 습관을 시작할 때 그 일을 2분 이하로 하라.

처음의 실수가 절대 나를 망치지 않는다. 하지만 뒤이어 또 실수 할 수 있다. 한 번 거르는 것은 사고다. 두 번 거르는 것은 새로운 습관의 시작이다.

정체성 상실에서 오는 충격을 줄이려면 자신이 해왔던 특정한 역할이 변화할 때 조차 정체성의 중요한 측면들이 유지되도록 자신을 재규정하는 것이다.

(난 CEO야 ➡ 난 기초를 세우고 창조하는 사람이야)

책을 다 읽고 나서 감상에 대해서 말해주세요

내 인생에 도움을 많이 준 책 중 하나로 나도 좋은 습관을 많이 세우는데 도움이 되었다. 요즘 진행하는 습관을 수영하기 인데, 도움이 많이 된다. 예전에 일기 쓰거나 공부하는 것에서도 큰 도움을 받았다. 모두에게 추천함.