

Oficjalny przewodnik do bestsellera #1

# Atomowe nawyki w praktyce

Proste ćwiczenia, które pomogą ci  
stworzyć życie, jakiego pragniesz

**James Clear**

GALAKTYKA



**James Clear**

**Atomowe  
nawyki  
w praktyce**

**Proste ćwiczenia, które pomogą ci  
stworzyć życie, jakiego pragniesz**

Przekład: Piotr Cieślak

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:  
*THE ATOMIC HABITS WORKBOOK*  
*Official Companion to the #1 Worldwide Bestseller*

Copyright © 2025 by James Clear

Wszelkie prawa zastrzeżone, w tym prawo do reprodukcji całości lub części w jakiegokolwiek formie.

**Żadna część niniejszej książki nie może być wykorzystywana ani reprodukowana w jakikolwiek sposób w celu szkolenia technologii lub systemów sztucznej inteligencji. Niniejsza praca jest zastrzeżona przed eksploracją tekstu i danych (art. 4 ust. 3 dyrektywy (UE) 2019/790).**

Niniejsze wydanie opublikowano w porozumieniu z Avery, wydawnictwem należącym do Penguin Publishing Group, oddziału Penguin Random House LLC.

Wydanie polskie © 2025 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37  
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17  
e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
ISBN: 978-83-7579-988-0  
Wydanie I, dodruk I 2026

Redakcja: Bogumiła Widła  
Korekta: Monika Ulatowska  
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska  
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Oryginalny projekt okładki: Pete Garceau  
Adaptacja oryginalnego projektu okładki: Master  
Skład: Garamond

Druk i oprawa: Druk-Intro S.A.

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
[info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
Zapraszamy!

Niniejsza książka ma charakter informacyjny, a treści w niej zawarte to opinie autora. Nie powinny być rozumiane jako porady psychologiczne czy medyczne, a w szczególności nie powinny być traktowane jako zastępstwo profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą jednak żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, ani za szkody i straty powstałe w wyniku stosowania informacji zawartych w niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakiegokolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



# Spis treści

Skorowidz potencjalnych trudności	9
Wstęp	11

## **CZĘŚĆ I** **Podstawy**

### **NAUKOWE PODSTAWY NAWYKÓW**

Krótkie omówienie teorii zmiany zachowania	19
1 procent lepiej dziennie	19
Plateau ukrytego potencjału	23
Systemy, a nie cele	26
Nawyki bazujące na tożsamości	28
Pętla nawyku	31
Cztery prawa zmiany zachowania	34

### **OCENA NAWYKÓW**

Zapoznanie się z bieżącym krajobrazem nawyków i przygotowywanie gruntu pod sukces	35
Potęga oceny nawyków	37
Twoja obecna sytuacja	39
Tabela punktacji - rano	55
Tabela punktacji - wieczór	56
Dodatkowa tabela punktacji	57
Co zamierzasz osiągnąć	60
Następny krok	71

<b>SPRAWDZIAN</b>	<b>81</b>
-------------------	-----------

## **CZĘŚĆ II**

### **Cztery prawa zmiany zachowania**

<b>PRAWO PIERWSZE</b>	<b>89</b>
Spraw, by to było oczywiste	
Podstawy kształtowania sygnałów	91
Implementacja intencji	93
Piętrzenie nawyków	98
Piętrzenie nawyków w ramach większych rytuałów	101
Zaawansowane piętrzenie nawyków	109
Od automatyzmu do świadomości	110
Wskazywanie i nazywanie	112
Kontekst to podstawa	116
Ocena otoczenia	118
Projektowanie otoczenia sprzyjającego sukcesom	125
Zaawansowane projektowanie otoczenia	132
Pierwsze prawo zmiany zachowania — podsumowanie	137
Pierwsze prawo zmiany zachowania — ściąga	138
Sprawdzian	140
<b>PRAWO DRUGIE</b>	<b>143</b>
Spraw, by to było atrakcyjne	
Łączenie pokus	147
Rytuały motywacyjne	153
Uprzyminianie nawyków	157
Określanie pragnień	160
Potęga zmiany nastawienia	164
Wybieranie nowego rozwiązania	167
Potęga wpływu społecznego	170
Ocena środowiska społecznego	171
Wsparcie społeczne dla nawyków	176
Znajdowanie właściwych sprzymierzeńców	180
Drugie prawo zmiany zachowania — podsumowanie	184
Drugie prawo zmiany zachowania — ściąga	185
Sprawdzian	186

<b>PRAWO TRZECIE</b>	<b>189</b>
Spraw, by to było łatwe	
Zasada dwóch minut	191
Kiedy przerwać?	194
Skalowanie nawyku dzięki uprzyjemnianiu go	195
Rozwijanie nawyku	198
Pilnuj decydujących momentów	200
Potęga oporu	204
Ocena otoczenia	205
Projektowanie środowiska	
z myślą o wspieraniu nawyków	213
Przygotuj otoczenie	
do przyszłych zachowań	217
Utrudniaj sobie popełnianie błędów	220
Korzystaj z techniki autozobowiązania	221
Automatyzacja nawyków	224
Działania jednorazowe	227
Trzecie prawo zmiany zachowania – podsumowanie	229
Trzecie prawo zmiany zachowania – ściąga	230
Sprawdzian	232
<b>PRAWO CZWARTE</b>	<b>235</b>
Spraw, by to było satysfakcjonujące	
Wzmocnienie	237
Wzmacnianie unikania złych nawyków	240
Śledzenie nawyków	244
Korzystaj z szablonu śledzenia nawyków	247
Strażnicy odpowiedzialności	250
Kontrakt nawyku	253
Czwarte prawo zmiany zachowania – podsumowanie	256
Czwarte prawo zmiany zachowania – ściąga	257
Sprawdzian	258

### **CZĘŚĆ III**

## **Życie z nawykami**

<b>NASTAWIENIE NA TRWAŁE NAWYKI</b>	<b>263</b>
Przedkładaj działanie nad perfekcją	264
Myśl długoterminowo	267

Pozostań skupiony	270
Przewiduj porażki i szybko wracaj na właściwe tory	273
Dostosuj się i bądź elastyczny	276
Ciągła autorefleksja	279

## **PRZYBORNIK**

Nawyki — kompendium	286
Skrócony arkusz nabierania nawyku	288
Skrócony arkusz zrywania z nawykiem	289
Nabieranie dobrych nawyków — ściąga	290
Zrywanie ze złymi nawykami — ściąga	292
Szablon śledzenia nawyków	294



# Skorowidz potencjalnych trudności

## Szybka pomoc w rozwiązywaniu typowych problemów z nawykami

Jeśli zaczynasz budować nawyk i zbaczasz z obranego kursu...	191, 247, 250, 253, 273
Jeśli nie możesz zacząć i odkładasz nawyk na później...	191
Jeśli w twoim życiu zaszły daleko idące zmiany...	37
Jeśli masz skłonność do łapania wielu srok za ogon...	19, 76, 191
Jeśli masz poczucie, że ogranicza cię twoje otoczenie...	116, 204
Jeśli nie jesteś pewny, co zmienić...	26, 37
Jeśli czujesz się przytłoczony i nie wiesz, od czego zacząć...	37, 288, 289
Jeśli chcesz coś zmienić, ale wydaje ci się, że nie masz na to czasu...	19, 45, 191
Jeśli porywasz się na zbyt ambitne cele, zawsze gdy próbujesz coś zmienić...	19, 76, 191
Jeśli przy każdej zmianie czujesz, że musisz ze sobą walczyć...	28, 37, 147, 157, 164
Jeśli obwiniasz się za każde potknięcie...	51, 247, 263, 276
Jeśli jesteś perfekcjonistą...	19, 264
Jeśli często czujesz, że świat spiskuje przeciwko tobie...	51, 116, 204, 220, 273
Jeśli chcesz wprowadzić zmiany, ale nie wierzysz, że ci się uda...	164, 191, 267

Jeśli masz poczucie, że przyjaciele i rodzina zmuszają cię do pielęgnowania nawyków, na które nie masz ochoty...	170
Jeśli szukasz lepszego systemu wsparcia...	170, 250
Jeśli szybko ogarnia cię nuda...	147, 157, 198, 270
Jeśli jesteś znużony swoimi starymi nawykami...	37, 157, 279
Jeśli masz trudności z byciem konsekwentnym...	51, 191, 220, 247, 253, 270
Jeśli wylatują ci z głowy metody wprowadzania zmian w zachowaniu...	138, 185, 230, 257, 285

## Wstęp

Kilka lat po ukazaniu się książki *Atomowe nawyki* wygłosiłem prelekcję dla grupy trenerów akademickich i dyrektorów sportowych. Po wykładzie podszedł do mnie mężczyzna, który przedstawił się jako Travis Wall i powiedział, że był głównym trenerem męskiej drużyny piłkarskiej w St. Olaf College w Minnesocie.

– Przeczytałem *Atomowe nawyki* wkrótce po przeprowadzce do Minnesoty wiosną 2019 roku – powiedział. – Przejąłem drużynę, która poprzedni rok zakończyła bilansem 5-13, a wcześniejszy 4-13-1. Twoja książka pomogła mi opracować plan ulepszenia programu treningowego.

Następnie przedstawił mi system, którym posłużył się w celu wpojenia zawodnikom lepszych nawyków w ramach całego programu.

– Podczas pierwszego okresu przygotowawczego pokazaliśmy drużynie prezentację ilustrującą różne drobiazgi, które powinniśmy usprawnić – rzekł. – Rzecz jasna, przedstawiliśmy role i obowiązki zawodników na boisku, lecz omówiliśmy też takie kwestie jak prawidłowe rozchodzenie nowych korków w celu uniknięcia pęcherzy, wybieranie odpowiedniego sprzętu na dany dzień czy branie zimnych kąpiele. Wszystko to bezpośrednio opierało się na opisanym w *Atomowych nawykach* przykładzie brytyjskiej drużyny kolarskiej, której przemiana zaczęła się od takich zagadnień jak zbadanie wygody materaców do spania i siodełek rowerowych. W tamtym zespole w pierwszej kolejności zwrócono uwagę na sprawy, które można nazwać środowiskowymi, a nie na zmiany stricte kolarskie i my także zaczęliśmy rekonstrukcję naszego programu od tego.

Zaintrygował mnie i poprosiłem o więcej informacji na temat jego podejścia. Odparł:

– Do prezentacji, o której wspomniałem, wracaliśmy co roku, podkreślając znaczenie posiadania systemów i jak najściślejszego kierowania się nimi.

Mieliśmy systemy dotyczące naboru, systemy projektowania sesji treningowych i systemy wymieniać informacji zwrotnych z zawodnikami. Wątpię, żebyśmy je stworzyli, gdyby nie lektura twojej książki. Po jej przeczytaniu utkwiły mi w pamięci twoje słowa: „Nie rozwijasz się do poziomu wyznaczonych celów, ale równasz do poziomu stosowanych systemów” – dodał\*.

Oto co wydarzyło się później:

- 2018: 5-13, dziewiąte miejsce w lidze;
- 2019: 9-10, szóste miejsce w lidze i pierwszy rok w nowym systemie;
- 2020: sezon odwołany z powodu COVID-19;
- 2021: 19-3-1, pierwsze miejsce w lidze, turniej Sweet 16 NCAA;
- 2022: 15-5-2, pierwsze miejsce w lidze, turniej Sweet 16 NCAA;
- 2023: 20-3-3, pierwsze miejsce w lidze, mistrzostwo kraju NCAA;

Drużyna przeszła od pięciu zwycięstw w 2018 roku do mistrzostwa kraju pięć lat później.

Pisząc *Atomowe nawyki*, w najśmielszych marzeniach nie przewidziałem tego, czym się staną. Miałem, rzecz jasna, nadzieję, że napisałem dobrą książkę, lecz chyba nikt racjonalnie myślący nie przypuszczałby, że w ciągu pierwszych pięciu lat od premiery rozejdzie się ona w 20 milionach egzemplarzy. *Atomowe nawyki* stały się fenomenem żyjącym własnym życiem, a miliony czytelników na całym świecie zaczęły się kierować jej głównym przesłaniem: małe zmiany kumulują się i dają zdumiewające rezultaty.

Nawyki kształtują drogę twojego życia. Cokolwiek powtarzasz – wzmacniasz. A moi czytelnicy nieustannie przypominają mi o wpływie nawyków na życie.

Nie ma dnia, bym nie dostawał wiadomości od ludzi, którzy opowiadają mi, jak *Atomowe nawyki* odmieniły ich zdrowie, relacje i kariery zawodowe, a zarazem pomogły zupełnie inaczej niż wcześniej spojrzeć na wielką władzę, jaką sprawują nad własnym życiem. Od przyjaciół z dzieciństwa słyszę na przykład, że po przeczytaniu *Atomowych nawyków* schudli 50 kilogramów i zerwali z alkoholem. Dostaję e-maile od terapeutów i psychologów, którzy zadają klientom lekturę tej książki w charakterze pracy domowej. Chirurdzy informują mnie, że

---

\* Z rozmowy z Travisem Wallem podczas NCAC Summit 20 maja 2024 roku; korespondencja e-mailowa z Travisem Wallem 22 maja 2024 roku.

zmodyfikowali sposób, w jaki ich zespoły przygotowują się do operacji. A od niezliczonych rodziców, nauczycieli i trenerów dowiaduję się, że opowiadają o koncepcji atomowych nawyków dzieciom, uczniom i zawodnikom. Widziałem nawet zdjęcie tatuaży z tytułem tej książki.

Tak naprawdę jednak najbardziej poruszają mnie nie mistrzostwa kraju, zdumiewające sukcesy w odchudzaniu się czy tatuaże, choć wszystko to jest niesamowite. Najbardziej wzruszam się, słysząc od ludzi, jak zmieniło się ich postrzeganie samych siebie. Tych ludzi, którzy po zrelacjonowaniu mi swojej historii dodają: „Dzieci są ze mnie dumne”. Tego czytelnika, który powiedział: „*Atomowe nawyki* pomogły mi odbić się od dna i obrać w życiu nowy kierunek”. Albo tej osoby, która oznajmiła: „Po raz pierwszy od wielu lat mogę spojrzeć w lustro z poczuciem, że idę w dobrym kierunku”. Takie zwierzenia poruszają we mnie czułe struny, bo właśnie o to od samego początku mi chodziło: o zrobienie z nawyków metody stawania się kimś, kim chcesz być.

Historie tego rodzaju przypominają mi, że książkę tę napisałem przede wszystkim po to, by wspierać ludzi i dodawać im sił. Pomagać tym, którzy czują, że ugrzęźli, znaleźć sposób na realną i wykonalną zmianę. Wzmocnić ich i pokazać, że to oni są panami swojego życia. Taki sam cel przyświeca niniejszej książce.

Czytelnicy pokochali *Atomowe nawyki* (jest to najlepiej oceniana książka o nawykach, jaka kiedykolwiek się ukazała), ja jednak doszedłem do wniosku, że wielu osobom przydałaby się bardziej konkretna pomoc w nabywaniu nowych nawyków. Przepaść między zrozumieniem czegoś a zrobieniem tego jest realna i może być trudna do pokonania. Nawet jeśli przeczytasz o znaczeniu odpowiednio zaplanowanego otoczenia, przeprojektowanie salonu może się wydawać męczące i skomplikowane. Możesz poznać technikę piętrenia nawyków, lecz zupełnie nie mieć ochoty na to, by w pełne pośpiechu poranki poświęcać czas na tworzenie efektywnych sekwencji działań. Możesz rozumieć potęgę nawyków opartych na poczuciu własnej tożsamości, lecz nie wiedzieć, jak zacząć je kształtować. Czasami w trakcie lektury wszystko wydaje się proste, ale żeby zacząć, potrzebny jest kuksaniec.

Tu w sukurs przychodzi ten zeszyt ćwiczeń. Rozłożyłem w nim koncepcje i ćwiczenia z *Atomowych nawyków* na proste, praktyczne kroki, które może zrobić każdy. Zamiast zastanawiać się, jak zastosować cztery prawa zmiany zachowania w odniesieniu do swoich nawyków, wykonasz ćwiczenia, dzięki którym stanie się to oczywiste.

Ponieważ niniejszy zeszyt ćwiczeń został pomyślany jako uzupełnienie książki *Atomowe nawyki*, najlepiej jest korzystać z nich razem. Jeśli jednak sięgnąłeś

tylko po niego albo czytałeś *Atomowe nawyki* już dość dawno temu, nie przejmuj się. Zeszyt zawiera przypomnienie najważniejszych koncepcji z głównej książki, dzięki czemu możesz się nim posługiwać, nie wracając do niej.

Lekturę części pierwszej zaczniesz od sekcji zatytułowanej *Naukowe podstawy nawyków*, która stanowi przegląd najważniejszych koncepcji zawartych w *Atomowych nawykach*. Następnie ocenisz swoją obecną sytuację oraz potrzeby, aby określić, nad czym chcesz pracować i jakie życiowe czynniki powinieneś wziąć pod uwagę. Część druga – *Cztery prawa zmiany zachowania* – przeprowadzi cię krok po kroku przez ćwiczenia, które pomogą ci zastosować w praktyce zasady rządzące tworzeniem nawyków i zrywaniem z nimi. Po opanowaniu czterech praw przejdziesz do części trzeciej: *Życie z nawykami*, która pomoże ci zyskać nastawienie sprzyjające pielęgnowaniu dobrych nawyków w długiej perspektywie. Na końcu zaś znajdziesz *Przybornik* zawierający krótki przewodnik po nawykach, jednostronicowe podsumowanie najważniejszych koncepcji, „ściągi” dotyczące tworzenia i pozbywania się nawyków oraz narzędzie do śledzenia postępów w ich pielęgnowaniu.

Pracując z tą książką, zauważysz zapewne, że nie zawiera ona oddzielnych sekcji dotyczących tworzenia nawyków i wyzbywania się ich. Napisałem ją w ten sposób z prostego powodu: metody nabywania i porzucania nawyków to zwykle dwie strony tego samego medalu. Po wprowadzeniu niewielkich modyfikacji większość ćwiczeń można wykorzystać na oba sposoby. Jeśli zauważysz, że zależy ci głównie na pielęgnowaniu dobrych nawyków (albo tylko na wyzbywaniu się złych), to też dobrze. Posługuj się tym zeszytem ćwiczeń w sposób, który uznasz za najwygodniejszy.

## **JAK NAJLEPIEJ WYKORZYSTAĆ TEN ZESZYT ĆWICZEŃ**

Rozmowy z czytelnikami oraz własne doświadczenie podpowiadają mi, że gdy zastanawiamy się nad zmianą zachowania, mamy silną pokusę spróbować zmienić wszystko naraz. Ja jednak chcę pokazać takie podejście do kształtowania zachowań, które daje największe szanse na sukces. Z tego względu zapewniłem ci miejsce na wykonanie wszystkich ćwiczeń dla dwóch nawyków. Sugeruję, abyś w danej chwili pracował tylko nad jednym nawykiem, przygotowałem jednak przestrzeń na dwa, w razie, gdybyś chciał pracować z tą książką po raz drugi z innym nawykiem lub mimo wszystko zająć się dwoma nawykami jednocześnie.

Tym aspektem, w którym jest mi trudniej ci pomóc, są twoje oczekiwania dotyczące czasu. Mistrzostwo wymaga zarówno niecierpliwości jak i cierpliwości. Niecierpliwość zachęca do działania oraz niemarnowania czasu i pomaga pracować każdego dnia z poczuciem istotności tego, co robimy. Cierpliwość zaś pomaga odraczać gratyfikację, czekać na skumulowanie się efektów działań i ufać całemu procesowi. Ten zeszyt ćwiczeń starałem się opracować tak, by służył wsparciem pod obydwo ma względami, czyli pomagał już dziś praktykować coś, co przyniesie korzyści w długiej perspektywie. Jeśli dobrze wywiązałem się z tego zadania, zawarte w nim ćwiczenia pomogą ci przeznaczać więcej czasu na skrupulatne umacnianie nawyku (i wytrwać w nim dłużej), niż udałoby ci się bez nich.

To zaś prowadzi mnie do ostatniej wskazówki dotyczącej optymalnego wykorzystania tej książki. Nie ma jednego sposobu na nabieranie lepszych nawyków. Jest ich wiele. Moje podejście polega na wspieraniu, a nie narzucaniu gotowych receptur. Nawyk, który sprawdzi się u jednej osoby, może mieć niekorzystny wpływ na inną, a sprawdzone przez przyjaciela podejście do nabierania nawyku może zupełnie nie wypalić u ciebie. Nie chcę ci mówić, jakie przyzwyczajenia powinieneś umacniać i jakich wyborów dokonywać. Wolę wyposażyć cię w skuteczne pomysły i podejścia, abys mógł decydować sam i robić to, na co masz ochotę.

Dlatego przedstawiłem tak wiele metod postępowania. Nie chodzi o to, abys opanował je wszystkie – z mojej perspektywy możesz nawet pominąć połowę ćwiczeń z tej książki – mam jednak nadzieję, że zakończysz ją z poczuciem dysponowania wieloma możliwościami i znajdziesz wśród nich takie, które się sprawdzają. Wybierz to, co zadziała u ciebie, a resztę spokojnie pomiń.

## JAK ZACZAĆ?

Jeśli miałbym ci udzielić jednej mądrej rady, wybrałbym następującą: nie przestawaj pracować nad swoim życiem. Życie się toczy, a nie stoi w miejscu. To, co zdaje u ciebie egzamin dziś, kiedyś może się zmienić. Ponieważ nieustannie ewoluujemy, dany nawyk albo sposób, który działał u ciebie dawniej, dziś nie musi mieć już racji bytu.

Niektóre życiowe zmiany, jak przeprowadzka do innego miasta, wejście w nową relację, zmiana pracy czy przyjście na świat dziecka mogą radykalnie zmienić styl życia i sprawić, że starsze nawyki się zdezaktualizują. Nie bądz

więźniem dawnych przyzwyczajęń. Zamiast marnować energię na zmuszanie się do postępowania zgodnie ze starymi zasadami, wykorzystaj ją na kształtowanie nowych, które lepiej pasują do twoich aktualnych realiów.

Jedno z moich ulubionych powiedzeń brzmi: „Nie śpiesz się, ale nie czekaj”. Wszyscy mamy życiowe cele, które chcielibyśmy osiągnąć. Jeśli jest coś, co pragniesz zrobić – działaj. Śmierć przychodzi także po zapracowanych. Nie wycofa się, by wrócić w dogodniejszym momencie. A sam moment rzadko wydaje się idealny. Weź za dobrą monetę to, gdzie jesteś teraz, znajdź w sobie gotowość na zmiany i zrób pierwszy mały krok naprzód.

Dziś może stanowić najlepszą okazję do podjęcia działania. Im dłużej czekasz, tym głębsze korzenie zapuszcza twój obecny styl życia. Twoje nawyki się utrwala. Przekonania umacniają. Jest ci wygodnie tak, jak jest. Nigdy nie będzie łatwo, ale być może nigdy nie będzie łatwiej niż teraz. Odkładając coś ważnego na później, odsuwasz w czasie lepszą przyszłość.

Ten zeszyt ćwiczeń wyznacza początek twojej przemiany. Do dzieła.

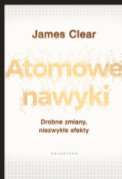
*James Clear, 2025*

# CZĘŚĆ I

## Podstawy

To zdumiewające, co możesz osiągnąć,  
jeśli po prostu się nie zatrzymasz.

*Atomowe nawyki w praktyce* to oficjalny przewodnik do światowego bestsellera, książki *Atomowe nawyki*.



*Atomowe nawyki* w liczbach i faktach:

- Ponad 25 milionów sprzedanych egzemplarzy.
- Tłumaczenia na ponad 65 języków.
- Numer 1 na liście bestsellerów „New York Timesa”.
- Numer 1 na liście bestsellerów „Wall Street Journal”.
- Numer 1 w serwisie Audible.
- Najwyższa ocena dla książki o nawykach w serwisie Goodreads.

Więcej o książce dowiesz się na stronie [atomichabits.com](http://atomichabits.com)



[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)