

دانلود رایگان کتاب قورباغه ات را قورت بده

[دانلود کتاب](#)

موفقیت، نتیجه‌ی کارهای کوچک روزانه است. تحقیقات سال 2025 نشان داده‌اند که عادت‌های منظم تأثیر چشمگیری بر بهره‌وری دارند.

زمانی که دانشجو بودم، شب امتحان تا دیروقت درس می‌خواندم. همیشه نتیجه‌ام متوسط بود. اما دوستم، که هر روز فقط یک ساعت مطالعه می‌کرد، همیشه نمرات بالاتری می‌گرفت. آنجا بود که فهمیدم راز موفقیت در استمرار است.

برایان تریسی در کتاب قورباغه‌ات را قورت بده می‌گوید: "موفقیت یعنی انجام مداوم کارهای درست، نه انجام یک کار فوق‌العاده به‌ندرت".

مطالعات نشان می‌دهد که ایجاد یک عادت تنها 66 روز زمان می‌برد. اگر هر روز کمی بهتر شوید، در یک سال زندگی‌تان متحول خواهد شد.

پس از امروز شروع کنید. عادت‌های کوچک، تغییرات بزرگ می‌آفرینند.