

1. اكتساب العادات الجيدة والتخلص من العادات السلبية: الكتاب يوضح لنا كيف يمكننا اكتساب العادات الجيدة والتخلص من العادات السلبية من خلال استراتيجيات عملية. 2. خلق الوقت لاكتساب العادات الجيدة: من أهداف الكتاب أيضاً مساعدتنا في خلق الوقت اللازم لاكتساب العادات الجيدة، 3. إدارة وإتقان الأفعال اليومية: الكتاب يشرح كيفية إدارة وإتقان أفعالنا اليومية البسيطة التي يمكن من خلالها تحقيق نتائج مذهلة، وكيف يمكننا تغيير البيئة لتحقيق نتائج إيجابية.