

Spis treści

Wstęp: Moja historia	11
----------------------	----

PODSTAWY

Dlaczego drobne zmiany
przekładają się na duże efekty

1	Zaskakująca potęga atomowych nawyków	23
2	Jak nawyki kształtują tożsamość (i na odwrót)	37
3	Cztery łatwe kroki do przyswojenia sobie lepszycy nawyków	49

PRAWO PIERWSZE

Spraw, by to było oczywiste

4	O człowieku, który źle wyglądał	63
5	Najlepszy sposób kształtowania nowego nawyku	71
6	Motywacja jest przereklamowana — często ważniejsze okazuje się otoczenie	81
7	Tajemnica samokontroli	91

PRAWO DRUGIE

Spraw, by to było atrakcyjne

- | | | |
|-----------|---|-----|
| 8 | Jak stworzyć kuszący nawyk | 99 |
| 9 | Rola rodziny i przyjaciół w kształtowaniu nawyków | 111 |
| 10 | Jak szukać przyczyn złych nawyków i je usuwać | 121 |

PRAWO TRZECIE

Spraw, by to było łatwe

- | | | |
|-----------|--|-----|
| 11 | Idź powoli, ale nigdy się nie cofaj | 133 |
| 12 | Prawo najmniejszego wysiłku | 139 |
| 13 | Jak przestać odkładać sprawy na później dzięki zasadzie dwóch minut | 149 |
| 14 | Jak sprawić, by dobrym nawykiem nie dało się oprzeć, a złe nie wchodziły w rachubę | 157 |

PRAWO CZWARTE

Spraw, by to było satysfakcjonujące

- | | | |
|-----------|--|-----|
| 15 | Fundamentalna zasada zmiany zachowania | 169 |
| 16 | Jak przestrzegać dobrych nawyków na co dzień | 179 |
| 17 | Strażnik odpowiedzialności może zmienić wszystko | 189 |

METODY ZAAWANSOWANE

Jak przejść od bycia zaledwie dobrym
do bycia prawdziwie wielkim

18	Prawda o talentach (kiedy geny mają znaczenie, a kiedy nie)	199
19	Zasada Złotowłosej: jak podtrzymywać motywację w życiu prywatnym i w pracy	211
20	Wady tworzenia dobrych nawyków	219
	Podsumowanie: Tajemnica trwałych rezultatów	231

DODATKI

	Polecane lektury	237
	Małe lekcje z czterech praw	239
	Jak zastosować te koncepcje w biznesie	245
	Jak zastosować te koncepcje w rodzicielstwie	247
	Podziękowania	249
	Adnotacje	253
	Indeks	277