

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 lepszyc 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 nawykom 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