

Obsah

Úvod: Môj príbeh	11
------------------	----

ZÁKLADY

Prečo drobné zmeny prinášajú veľké výsledky

1 Prekvapivá sila atómových návykov	23
2 Ako návyky formujú vašu identitu (a naopak)	37
3 Ako si vybudovať lepšie návyky v štyroch jednoduchých krokoch	49

PRVÝ ZÁKON

Návyk musí byť očividný

4 Muž, ktorý nevyzeral dobre	63
5 Najlepší spôsob, ako začať s novým návykom	71
6 Motivácia sa preceňuje: často viac záleží na prostredí	81
7 Tajomstvo sebakontroly	91

DRUHÝ ZÁKON

Návyk musí byť atraktívny

8 Ako dosiahnuť, aby bol návyk neodolateľný	101
9 Úloha rodiny a priateľov pri formovaní vašich návykov	113
10 Ako nájsť a vyriešiť príčiny svojich zlovykov	123

TRETÍ ZÁKON

Návyk musí byť ľahký

11	Kráčajte pomaly, ale nikdy nie dozadu	137
12	Pravidlo najmenšieho úsilia	143
13	Ako prestať odkladať povinnosti pomocou dvojminútového pravidla	153
14	Ako spraviť dobré návyky nevyhnutnými a zlé návyky nemožnými	161

ŠTVRTÝ ZÁKON

Návyk musí byť uspokojivý

15	Základné pravidlo zmeny návykov	173
16	Ako dodržiavať dobré návyky každý deň	183
17	Ako môže záväzok voči partnerovi všetko zmeniť	193

POKROČILÉ STRATÉGIE

Ako sa od „dobrého“ prepracovať k „skvelému“

18	Pravda o talente (kedy záleží na génoch a kedy nie)	205
19	Pravidlo Zlatovlásky: Ako si udržať motiváciu v práci a v živote	215
20	Nevýhoda tvorby dobrých návykov	223

	Záver: Tajomstvo trvalých výsledkov	233
--	-------------------------------------	-----

PRÍLOHY

	Čo čítať ďalej?	239
	Drobné ponaučenia zo Štyroch zákonov	241
	Ako použiť tieto myšlienky v podnikaní	247
	Ako použiť tieto myšlienky v rodičovstve	249
	Podakovanie	251
	Poznámky	255
	Register	288