

OBSAH

Rejstřík nejčastějších potíží / 9

Úvod / 11

Část I: Základy

Věda o návycích

Shrnutí teorie behaviorální změny / 19

Každý den o 1 procento lepší / 19

Fáze latentního potenciálu / 23

Systémy, ne cíle / 26

Návyky založené na identitě / 28

Smyčka návyku / 31

Čtyři zákony behaviorální změny / 34

Hodnocení návyků

Jak zhodnotit svou současnou situaci a naplánovat úspěch / 35

Význam hodnocení / 37

Vaše aktuální situace / 39

Kam se chcete dostat / 61

Další krok / 72

Část II: Čtyři zákony behaviorální změny

První zákon: Musí to být nápadné / 89

Základy tvorby podnětů / 91

Implementační záměr / 93

Kumulace návyků / 98

Na kontextu záleží / 117

Tahák: První zákon behaviorální změny / 139

Druhý zákon: Musí to být přitažlivé / 143

Spojování lákadel / 147

Motivační rituály / 153

Udělejte z toho zábavu / 157

Objevte, po čem skutečně toužíte / 160

Síla změny nastavení mysli / 164

Najděte lepší řešení / 167

Síla sociálního vlivu / 170

Tahák: Druhý zákon behaviorální změny / 185

Třetí zákon: Musí to být snadné / 189 /

Pravidlo dvou minut / 191

Formování návyku / 198

Ovládněte klíčové okamžiky / 200

Síla tréní / 204

Používejte závazkové prostředky / 221

Zautomatizujte si své návyky / 224

Tahák: Třetí zákon behaviorální změny / 231

Čtvrtý zákon: Musí to být uspokojujivé / 235

Upevnění / 237

Sledujte svoje návyky / 244

Tréninkoví partneři / 250

Partnerská smlouva / 254

Tahák: Čtvrtý zákon behaviorální změny / 257

Část III: Život s novými návyky: Nastavení mysli pro dlouhodobý úspěch

Nastavení mysli pro trvalé návyky / 263

Dejte přednost činu před dokonalostí / 264

Myslete v dlouhodobém měřítku / 267

Udržte si soustředění / 270

Počítejte s nezdary a rychle se z nich otřeptejte / 273

Přizpůsobujte se a buďte flexibilní / 276

Průběžná reflexe / 279

Nástroje

Návyky ve zkratce: Nejdůležitější myšlenky / 287

Pracovní list: Jak rychle začít s budováním návyků / 288

Pracovní list: Jak se rychle zbavit zlovyků / 289

Tahák: Jak si vybudovat dobrý návyk / 290

Tahák: Jak se zbavit zlovyku / 292

Návykometr / 294