

OBSAH

Úvod – Můj příběh (9)

ZÁKLADY

Proč vedou malé změny k velkým výsledkům

1. Překvapivý účinek atomových návyků (21)
2. Jak návyky formují vaši osobnost (a vice versa) (36)
3. Jak si vybudovat lepší návyky ve čtyřech jednoduchých krocích (48)

PRVNÍ ZÁKON

Musí to být nápadné

4. Muž, který se jí nelíbil (63)
5. Jak nejlépe začít s novým návykem (71)
6. Motivace se přeceňuje, prostředí je často důležitější (81)
7. Tajemství sebeovládání (91)

DRUHÝ ZÁKON

Musí to být přitažlivé

8. Jak to udělat, aby byl návyk neodolatelný (99)
9. Vliv rodiny a přátel na budování návyků (110)
10. Jak najít a odstranit příčiny vašich zlovyků (120)

TŘETÍ ZÁKON

Musí to být snadné

- 11. Jděte pomalu, ale nikdy pozpátku (133)
- 12. Zákon nejmenšího odporu (139)
- 13. Jak skoncovat s prokrastinací pomocí pravidla dvou minut (149)
- 14. Jak udělat dobré návyky proveditelnými a naopak (158)

ČTVRTÝ ZÁKON

Musí to být uspokojujivé

- 15. Kardinální pravidlo behaviorální změny (171)
- 16. Jak dodržovat prospěšné návyky každý den (181)
- 17. Tréninkový partner udělá hodně (190)

POKROČILÉ METODY

Jak se stát z učedníka mistrem

- 18. Pravda o talentu (kdy jsou geny důležité a kdy ne) (201)
- 19. Zásada zlatého středu:
 - Jak si v životě i v práci uchovat motivaci (212)
- 20. Nevýhoda přínosných návyků (220)
- 21. Závěr – Tajemství trvalých výsledků (231)

DODATKY

- Doporučená četba (237)
- Malá ponaučení ze čtyř zákonů (238)
- Jak tyto myšlenky vztáhnout na podnikání (244)
- Jak tyto myšlenky vztáhnout na výchovu dětí (245)
- Poděkování (246)
- Poznámky (249)
- Rejstřík (283)