

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Моя история	7
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ. Почему небольшие изменения приводят к грандиозным результатам	21
1. Удивительная сила атомных привычек	22
2. Как привычки формируют идентичность (и наоборот)	43
3. Четыре простых шага для формирования лучших привычек.....	61
ПЕРВЫЙ ЗАКОН. Придайте очевидности.....	77
4. Человек, который плохо выглядел.....	78
5. Лучший способ сформировать новую привычку.....	88
6. Значение мотивации преувеличено: важность окружения	102
7. Секрет самоконтроля	115
ВТОРОЙ ЗАКОН. Добавьте привлекательности	123
8. Как сделать привычку привлекательной.....	124
9. Роль семьи и друзей в формировании привычек.....	139
10. Как найти и устранить причины вредных привычек.....	152

ТРЕТИЙ ЗАКОН. Упростите	165
11. Идти медленно, но назад — никогда.....	166
12. Закон наименьшего усилия	174
13. Правило двух минут	186
14. Как сделать хорошие привычки неизбежными, а плохие — невозможными	197
ЧЕТВЕРТЫЙ ЗАКОН. Привнесите удовольствие.....	209
15. Главное правило изменения поведения.....	210
16. Хорошие привычки каждый день.....	224
17. Как друзья могут помочь в овладении привычками	237
18. Правда о таланте (когда гены важны, а когда нет).....	248
19. Правило Златовласки: как оставаться мотивированным в жизни и на работе	262
20. Обратная сторона хороших привычек.....	272
Заключение. Секрет: как достичь долговременных результатов.....	285
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	289
БЛАГОДАРНОСТИ.....	300
ПРИМЕЧАНИЯ	https://clck.ru/JjvAr