

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Моя история	7
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ. Почему небольшие изменения приводят к грандиозным результатам	23
1. Удивительная сила атомных привычек.....	24
2. Как привычки формируют идентичность (и наоборот).....	49
3. Четыре простых шага для формирования лучших привычек.....	70
ПЕРВЫЙ ЗАКОН. Придайте очевидности	89
4. Человек, который плохо выглядел	90
5. Лучший способ сформировать новую привычку	103
6. Значение мотивации преувеличено: важность окружения.....	119
7. Секрет самоконтроля.....	134
ВТОРОЙ ЗАКОН. Добавьте привлекательности	143
8. Как сделать привычку привлекательной.....	144
9. Роль семьи и друзей в формировании привычек.....	161
10. Как найти и устранить причины вредных привычек	176
ТРЕТИЙ ЗАКОН. Упростите	191
11. Идти медленно, но назад — никогда	192
12. Закон наименьшего усилия.....	202
13. Правило двух минут.....	217
14. Как сделать хорошие привычки неизбежными, а плохие — невозможными.....	229

ЧЕТВЕРТЫЙ ЗАКОН. Привнесите удовольствие.....	243
15. Главное правило изменения поведения.....	244
16. Хорошие привычки каждый день	261
17. Как друзья могут помочь в овладении привычками.....	276
18. Правда о таланте (когда гены важны, а когда нет)	289
19. Правило Златовласки: как оставаться мотивированным в жизни и на работе	306
20. Обратная сторона хороших привычек	318
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Секрет: как достичь долговременных результатов.....	333
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	337
БЛАГОДАРНОСТИ.....	349
ПРИМЕЧАНИЯ	https://clck.ru/38aiL6

