

Spis treści

WSTĘP. Zmiana może być i łatwa, i przyjemna 7

1

Składowe zachowania
32

2

Motywacja – jak skupić się na dopasowaniu
64

3

Możliwości – to jest łatwe
108

4

Bodźce – moc „za każdym razem, gdy...”
148

5

Emocje tworzą nawyki
192

6

Od mikronawyków do nawyków transformujących
242

7

Jak się pozbyć złych nawyków – rozwiązanie systemowe
292

8

Jak zmieniamy się razem
340

Podsumowanie:
Niewielkie zmiany, które wiele zmieniają393
Podziękowania408
Materiały dodatkowe..... 414
O autorze.....455