

<i>Ižanga</i>	19
---------------	----

PIRMA DALIS

**Kodėl nepavyksta tapti žmogumi,
kokiū nori būti?**

1 skyrius.	Nekintančios tiesos apie elgesio keitimą	27
2 skyrius.	Įsitikinimai, stabdantys elgesio pokyčius	35
3 skyrius.	Aplinka	47
4 skyrius.	Savų trigerių atpažinimas	60
5 skyrius.	Kaip trigeriai veikia	74
6 skyrius.	Mums kur kas labiau sekasi planuoti, nei veikti	82
7 skyrius.	Aplinkos prognozavimas	93
8 skyrius.	Pokyčių ratas	103

ANTRA DALIS

Bandymai

9 skyrius.	Aktyvių klausimų galia	120
10 skyrius.	Įtraukiantys klausimai	130
11 skyrius.	Kasdienių klausimų veikimo mechanizmas	143
12 skyrius.	Planuotojas, vykdytojas <i>ir</i> vadovas	159
13 skyrius.	PEŠ	171

TREČIA DALIS
Daugiau tvarkos!

14 skyrius.	Netapsime geresni neturėdami sistemos	187
15 skyrius.	Tačiau tai turi būti tinkama sistema	194
16 skyrius.	Elgesys išsekus jėgoms	200
17 skyrius.	Mums reikia pagalbos tada, kai jos nesitikime	208
18 skyrius.	Kasvalandiniai klausimai	213
19 skyrius.	Problemos dėl „pakankamai gerai“	221
20 skyrius.	Tapti trigeriu	235

KETVIRTADALIS
Jokių apgailestavimų

21 skyrius.	Išitraukimo ratas	241
22 skyrius.	Pavojus gyventi nesikeičiant	251
<i>Padėka</i>		254