

# TURINYS

Epilogas	303
<i>Kaip liautis vis žvilgčioti į telefoną</i>	307
<i>Pastabos</i>	313
<i>Literatūra</i>	345
<i>Padėka</i>	377
<i>Iliustracijos</i>	381
<i>Apie autorę</i>	383

## I DALIS. KOKIE MES IŠ TIESŲ?

1. Atkaklumas ir pokyčiai	11
2. Gelmės mumyse	31
3. Pažintis su antruoju savo aš	49
4. O kaipgi žinios?	71
5. O kaipgi savikontrolė?	91

## II DALIS. TRYS PAGRINDINIAI ĮPROČIO FORMAVIMOSI ELEMENTAI

6. Aplinkybės	113
7. Kartojimas	133
8. Atlygis	153
9. Nuoseklumas - nugalėtojų bruožas	173
10. Visiška kontrolė	193

## III DALIS. YPATINGI ATVEJAI, DIDŽIOSIOS PROGOS IR MUS SUPANTIS PASAULIS

11. Eiti kiaurai sienas	213
12. Ypatingas įpročių tvarumas	233
13. Priklausomybių aplinkybės	249
14. Patenkinti savo įpročiais	267
15. Jūs ne vienas	285