

# Turinys

Ižanga. Mano istorija.....11

## PAGRINDINIAI PRINCIPAI

Kodėl mažyčiai pokyčiai tokie svarbūs

1. Stulbinanti atominių įpročių galia.....25
2. Kaip įpročiai formuoja asmenybę (ir atvirkščiai).....41
3. Kaip keturiais paprastais būdais išsiugdyti geresnius įpročius.... 55

## 1 DĖSNIS

Padarykite įprotį aiškų

4. Apie prastai atrodantį žmogų.....71
5. Geriausias būdas pradėti ugdyti naują įprotį.....79
6. Motyvacija pervertinama. Dažnai daug svarbiau aplinka.....91
7. Savitvardos paslaptis.....101

## 2 DĖSNIS

Padarykite įprotį patrauklų

8. Kaip pasiekti, kad įpročiui būtų neįmanoma atsisirti.....111
9. Šeimos ir draugų vaidmuo formuojant įpročius.....123
10. Kaip išsiaiškinti ir pakoreguoti blogų įpročių priežastis.....135

## 3 DĖSNIS

Padarykite įprotį lengvai praktikuojamą

11. Judėkite lėtai, bet jokia būdu ne atgal.....149
12. Mažiausių pastangų dėsnis.....157
13. Kaip nebeatidėlioti naudojantis dviejų minučių taisykle.....167
14. Kaip pasiekti, kad geriems įpročiams būtų neįmanoma atsisirti, o blogų - praktikuoti.....177

## 4 DĖSNIS

Padarykite įprotį teikiantį pasitenkinimą

15. Svarbiausia elgsenos keitimo taisyklė.....191
16. Kaip gerų įpročių laikytis kasdien.....203
17. Kaip atsiskaitymo partneris gali viską pakeisti.....215

## TAKTIKOS PAŽENGUSIEMS

Kaip iš šiaip gero tapti tiesiog puikiam

18. Visa tiesa apie talentą (kada genai svarbūs, o kada - ne).....227
19. Aukso vidurio taisyklė. Kaip išlaikyti motyvaciją ir gyvenime, ir darbe.....239
20. Tamsioji gerų įpročių ugdymosi pusė.....249
- Išvados.....261

## PRIEDAS

- Ką skaityti toliau?.....267
- Trumpos keturių dėsnių pamokėlės.....269
- Kaip šias idėjas pritaikyti versle.....275
- Kaip šias idėjas pritaikyti auklėjant vaikus.....277
- Padėka.....279
- PASTABOS.....283