



SPIS TREŚCI

Część I: Jacy naprawdę jesteśmy

1. Wytrwałość i zmiana — 11
2. Wewnętrzne otchłanie — 31
3. Twoje drugie „ja” — 47
4. A co z wiedzą? — 67
5. A samokontrola? — 87

Część II: Trzy filary kształtowania nawyków

6. Kontekst — 107
7. Powtarzanie — 127
8. Nagroda — 147
9. Konsekwencja — 167
10. Pełna kontrola — 185

Część III: Przypadki szczególne, szanse i świat wokół nas

11. Pokonywanie przeszkód — 203
12. Trwałość nawyku — 223
13. Podłoże uzależnienia — 237
14. Zadowolenie z nawyku — 255
15. Nie jesteś sam — 271

Epilog — 289

Jak przestać co i raz zerkać na telefon — 291

Przypisy — 297

Bibliografia — 329

Podziękowania — 361

Indeks — 365

Źródła ilustracji — 369

Nota o autorce — 370