

- ### กฎข้อที่ 3 ทำให้เป็นเรื่องง่าย

13. วิธีขจัดดินพอกทางหมูด้วยกฎ 2 นาที	193
14. วิธีสร้างนิสัยดีให้เกิดขึ้นแน่นอนและการป้องกันนิสัยไม่ดี	205

กฎข้อที่ 4 ทำให้น่าพึงพอใจ

15. กฎสูงสุดแห่งการเปลี่ยนพฤติกรรม	221
16. ทำอย่างไรให้นิสัยดีคงอยู่ทุกวัน	237
17. การมีเพื่อนที่มีความรับผิดชอบ ช่วยเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งได้อย่างไร	251

เทคนิคที่ให้ผลแบบก้าวกระโดด

วิธีเปลี่ยนจากการเป็นคนนิสัยดีไปเป็นคนที่มีนิสัยดีเลิศ

18. ความจริงเรื่องพรสวรรค์ (เมื่อไรที่พันธุกรรมมีผล และเมื่อไรที่ไม่ใช่)	265
19. กฎของโกลดิล็อกส์ (Goldilocks Rule) อยู่อย่างไรให้มีแรงจูงใจในชีวิตและการทำงาน	281
20. ข้อเสียของการสร้างนิสัยที่ดี	293

บทสรุป เคล็ดลับสู่ผลลัพธ์ตลอดกาล	308
--	-----

ภาคผนวก

คุณควรอ่านอะไรต่อไป	314
บทเรียนเล็กๆ จากกฎ 4 ข้อ	315
วิธีใช้แนวคิดเหล่านี้ในธุรกิจ	323
วิธีใช้แนวคิดเหล่านี้ในบทบาทของพ่อแม่	324
จากใจนักเขียน	325