

สารบัญ

บทนำ : การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องง่าย (และสนุกด้วย)...1

1

องค์ประกอบ
ของพฤติกรรม

24

2

แรงจูงใจ
เน้นการจับคู่

54

3

ความสามารถ -
ยากๆ ไม่ ง่ายๆ ทำ

94

4

สัญญาณ
พลังของหลังจาก...

128

5

อารมณ์
สร้างนิสัย

170

6

สร้างนิสัย
จากเล็กไปหาใหญ่

214

7

คล้ายปมนิสัยแย่ ๆ
ด้วยทางแก้อย่างเป็นระบบ

260

8

เราจะเปลี่ยนไป
พร้อมกัน
ได้อย่างไร

302

บทสรุป :

การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ
ที่เปลี่ยนแปลงทุกสิ่ง ...349

คำขอบคุณ362

ภาคผนวก368

เกี่ยวกับผู้เขียน407