

DAFTAR ISI

PROLOG

Penyembuhan Kebiasaan xi

BAGIAN SATU

Kebiasaan Perorangan

1. LINGKAR KEBIASAAN
Bagaimana Kebiasaan Bekerja 3
2. OTAK YANG MENGIDAM
Bagaimana Menciptakan Kebiasaan Baru 30
3. ATURAN EMAS PERUBAHAN KEBIASAAN
Mengapa Perubahan Terjadi 60

BAGIAN DUA

Kebiasaan Organisasi yang Sukses

4. KEBIASAAN KUNCI, ATAU BALADA PAUL O'NEILL
Kebiasaan Mana yang Paling Berarti 96
5. STARBUCKS DAN KEBIASAAN SUKSES
Ketika Kekuatan Tekad Menjadi Otomatis 126
6. KEKUATAN KRISIS
Bagaimana Para Pemimpin Menciptakan
Kebiasaan Melalui Ketidaksengajaan
dan Kesengajaan 153

7. BAGAIMANA TARGET TAHU APA YANG ANDA
INGINKAN SEBELUM ANDA SENDIRI TAHU
Ketika Perusahaan Memperkirakan
(dan Memanipulasi) Kebiasaan 181

DAFTAR ISI

BAGIAN TIGA

Kebiasaan Komunitas

8. GEREJA SADDLEBACK DAN BOIKOT
BIS MONTGOMERY
Bagaimana Pergerakan Terjadi 215
9. NEUROLOGI KEHENDAK BEBAS
Apakah Kita Bertanggungjawab
Atas Kebiasaan Kita? 244

LAMPIRAN

- Panduan bagi Pembaca untuk Menggunakan Gagasan-
gagasan Ini 274
- Ucapan Terima Kasih 286
- Catatan Mengenai Sumber 289
- Catatan 290
- Tentang Penulis 371