

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar	xi
1. Akuntansi Mental	1
2. Seni Mengoreksi	6
3. Ikrar	11
4. Berpikir Seperti Kotak Hitam	16
5. Kontraproduktivitas	21
6. Bermain Aman	26
7. Lotre Kelahiran	31
8. Ilusi Introspeksi	36
9. Perangkat Autentisitas	41
10. Penolakan dalam Lima Detik	46
11. Ilusi Fokus	50
12. Barang yang Anda Beli Tidak Berarti	55
13. Dana "Sialan-Kau"	60
14. Lingkaran Kompetensi	65
15. Rahasia Keuletan	70

16.	Tirani Panggilan Jiwa	75
17.	Penjara Reputasi	80
18.	Ilusi "Akhir Sejarah"	85
19.	Makna Hidup yang Lebih Kecil	90
20.	Dua Diri Anda	95
21.	Bank Ingatan	100
22.	Kisah Hidup Adalah Kebohongan	105
23.	Sesat Pikir "Kematian yang Indah"	110
24.	Berlarut-larut Mengasihani Diri Sendiri	114
25.	Hedonisme dan Eudaimonia	119
26.	Lingkaran Harga Diri—Bagian I	124
27.	Lingkaran Harga Diri—Bagian II	129
28.	Lingkaran Harga Diri—Bagian III	134
29.	Buku Kekhawatiran	139
30.	Ledakan Opini	144
31.	Benteng Mental	149
32.	Iri Hati	154
33.	Pencegahan	159
34.	Jalani Hidup dengan Hati Lapang	164
35.	Perangkap Fokus	169
36.	Baca Sedikit, Tapi Dua Kali	174
37.	Bahaya Dogma	179
38.	Menakar Karunia dalam Hidup	184

39.	Titik Jenuh Permenungan	189
40.	Sepatu Orang Lain	193
41.	Ilusi Mengubah Dunia—Bagian I	197
42.	Ilusi Mengubah Dunia—Bagian II	201
43.	Dunia Tidak Adil	206
44.	Kultus Kargo	211
45.	Saat Bertanding dengan Diri Sendiri, Anda Tidak Mungkin Kalah	215
46.	Perlombaan Senjata	220
47.	Berteman dengan Orang-orang Aneh	225
48.	Momen yang Tepat untuk Menentukan Pilihan	230
49.	Mengelola Harapan	234
50.	Hukum Sturgeon	239
51.	Merayakan Kerendahan Hati	244
52.	Kesuksesan Batin	249
	Penutup	254
	Ucapan Terima Kasih	259
	Apendiks	262
	Catatan	263