

Daftar Isi

Pengantar	III
Daftar Isi	VII
1. <i>Yes! It Will Take A While</i>	1
2. Mengapa Beradaptasi?	4
3. Miliki Kecerdasan Beradaptasi	7
4. <i>Change Your Mindset!</i>	10
5. Hebat karena Terbiasa	13
6. Kuncinya adalah Pengulangan	16
7. Kebiasaan akan Membawamu ke Tujuan	19
8. <i>Success is A Habit!</i>	22
9. Patuhi Hukum 10.000 Jam	24
10. Setiap Perubahan Kecil akan Memberikan Hasil yang Mengejutkan	29
11. Satu Kebiasaan Positif akan Memunculkan Kebiasaan Positif Lainnya	34
12. Mengapa Kita Belajar Lebih Banyak dengan Mengulang?	37
13. Berpikir Tanpa Berpikir	43
14. Gembala Tua yang Menjuarai Lomba Maraton	48
15. Tak Mudah Menghilangkan Kebiasaan Lama	53

16. Gantilah dengan Kebiasaan Baru	58
17. Menaklukkan Kemustahilan.....	61
18. <i>Find Your Fire!</i>	65
19. Motivasi Saja Tidaklah Cukup	69
20. Cara Kebiasaan Terbentuk.....	72
21. Satu Kelemahan Otak	78
22. Jauhi Tanda (<i>Cue</i>).....	80
23. <i>Bad Habits Vs Good Habits</i>	82
24. Perubahan Itu Menyakitkan	87
25. Hati-Hati! Kebiasaan Lama Bisa Kembali	91
26. Jangan Ulangi Dua Kali!	95
27. Empat Hukum Mengubah Kebiasaan.....	99
28. Ini Kebiasaan Buruk yang Sering Tidak Kita Sadari	109
29. Kebiasaan Orang Sukses yang Tidak Dimiliki Orang Biasa	140
30. 7 Kebiasaan Manusia yang Sangat Efektif.....	162
31. Awalnya, Kita Membentuk Kebiasaan, tetapi pada Akhirnya, Kebiasaan yang Membentuk Kita	181
Referensi	184
Tentang Penulis	186