

Daftar Isi

Bagian I Kita yang Sesungguhnya	1
Bab 1 Kegigihan dan Perubahan	3
Bab 2 Kedalaman di Bawah Sana	23
Bab 3 Memperkenalkan Pribadi Kita yang Kedua	40
Bab 4 Bagaimana dengan Pengetahuan?	61
Bab 5 Bagaimana dengan Kendali Diri?	80
Bagian II Tiga Dasar Pembentukan Kebiasaan	99
Bab 6 Konteks	101
Bab 7 Perulangan	121
Bab 8 Imbalan	141
Bab 9 Konsistensi Itu untuk Para Pemberani	161
Bab 10 Kendali Total	180
Bagian III Kasus Khusus, Peluang Besar, dan Dunia di Sekeliling Kita	197
Bab 11 Melompat dari Jendela	199
Bab 12 Ketahanan Khusus dari Kebiasaan	220
Bab 13 Konteks dalam Candu	235
Bab 14 Bahagia dengan Kebiasaan	252
Bab 15 Anda Tidak Sendirian	269
EPILOG	287
Bagaimana Supaya Tidak Terlalu Sering Memeriksa Ponsel Sebuah Kisah yang Bermanfaat	290
Catatan	295
Daftar Pustaka	325
Ucapan Terima Kasih	348
Tentang Penulis	351