

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