

# Оглавление

---

Введение. МЕНЯТЬСЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛЕГКО (И ВЕСЕЛО) 5

**1**

Элементы  
поведения  
24

**2**

Мотивация:  
Как подобрать себе  
подходящее действие  
50

**3**

Способности:  
Тише едешь,  
дальше будешь  
84

**4**

Подсказка:  
Сила последо-  
вательности  
114

**5**

Привычки  
создаются  
эмоциями  
150

**6**

Преображаемся  
с помощью  
нанопривычек  
188

**7**

Избавляемся от  
вредных привычек:  
Системный подход  
226

**8**

Как мы  
меняемся  
вместе  
264

Заключение. Невероятные  
результаты маленьких  
перемен ..... 305  
Благодарности ..... 316  
Приложения ..... 320  
Об авторе ..... 351