

Obsah

Předmluva	9
Úvod: Proč předsevzetí selhávají	11
ČÁST PRVNÍ: SEDM PRAVIDEL MIKROPŘEDSEVZETÍ	
Kapitola 1: Jak udělat mikropředsevzetí	33
Kapitola 2: Nedávejte si předsevzetí, která nemůžete dodržet	39
Kapitola 3: Udělejte to	45
Kapitola 4: Okamžité uspokojení	53
Kapitola 5: Šité na míru	57
Kapitola 6: Trochu to nakopněte!	65
Kapitola 7: Spouštěče radosti	79
Kapitola 8: Opakování, matka návyku	87
Kapitola 9: Testovací jízda vašeho předsevzetí	93
ČÁST DRUHÁ: MIKROPŘEDSEVZETÍ V AKCI	
Kapitola 10: Spánek	103
Kapitola 11: Kondice	117
Kapitola 12: Diety a výživa	127
Kapitola 13: Nepořádek	159

Kapitola 14: Vztahy	167
Kapitola 15: Utráčení	191
Kapitola 16: Přesnost	207
Kapitola 17: Organizovanost	219
Doslov: Po autopilotovi	233
Poděkování	239
Rejstřík	243