

## OBSAH

|              |   |
|--------------|---|
| PROLOG       |   |
| Léčba zvykem | 7 |

### **PRVNÍ ČÁST** **Osobní zvyky**

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1. SMYČKA ZVYKU               |    |
| Jak zvyky fungují             | 17 |
| 2. BAŽÍCÍ MOZEK               |    |
| Jak vytvořit nové zvyky       | 41 |
| 3. ZLATÉ PRAVIDLO ZMĚNY ZVYKU |    |
| Proč dochází ke změnám        | 69 |

### **DRUHÁ ČÁST** **Zvyky úspěšných organizací**

|  |     |
|--|-----|
| 4. KLÍČOVÉ ZVYKY ANEB BALADA A PAULU O'NEILOVI |     |
| O které zvyky jde především                    | 101 |
| 5. STARBUCKS A ZVYK NA ÚSPĚCH                  |     |
| Když se síla vůle stává automatickou           | 127 |

6. SÍLA KRIZE  
Jak vytvářejí lídři zvyky díky nehodám a plánům 151
7. CÍL VAŠEHO SNAŽENÍ VÍ DÁVNO PŘED VÁMI, CO CHCETE  
Když společnosti předvídají (a manipulují) zvyky 175

### **TŘETÍ ČÁST** **Sociální zvyky**

8. KOSTEL V SADDLEBACKU A BOJKOT  
AUTOBUSOVÉ DOPRAVY V MONTGOMERY  
Jak se rodí hnutí 205
9. NEUROLOGIE SVOBODNÉ VŮLE  
Jsme odpovědní za své zvyky? 231
- DODATEK  
Jak využít tyto poznatky 257
- Poděkování 267