

# TURINYS

|  |     |
|--|-----|
| Prologas.<br>Ipročio įveikimas                               | 9   |
| ***  |     |
| Pirma dalis.<br>Individų įpročiai                            | 21  |
| 1. Ipročio ciklas  | 23  |
| 2. Trokštančios smegenys                                     | 53  |
| 3. Aukštinė įpročio keitimo taisyklė                         | 85  |
| ***  |     |
| Antra dalis.<br>Sėkmingai dirbančių<br>organizacijų įpročiai | 123 |
| 4. Pagrindiniai įpročiai, arba baladė<br>apie Paulą O'Neillą | 125 |
| 5. „Starbucks“ ir sėkmės įprotis                             | 157 |
| 6. Krizės galia  | 186 |
| 7. Iš kur „Target“ anksčiau už tave žino,<br>ko tu nori      | 216 |

\*\*\*

### Trečia dalis.

|   |     |
|---|-----|
| Visuomenių įpročiai                                   | 251 |
| 8. Sedlbeko bažnyčia ir Montgomerio autobusų boikotas | 253 |
| 9. Laisvos valios neurologija                         | 285 |

\*\*\*

### Priedas.

|  |     |
|--|-----|
| Gairės skaitytojui, kaip pasinaudoti šiomis idėjomis | 316 |
| Padėka   | 329 |
| Pastaba apie šaltinius                               | 333 |
| Pastabos   | 335 |
| Rodyklė  | 405 |

## PROLOGAS

### Įpročio įveikimas

Ji buvo mokslininkų mėgstamiausia tyrimo dalyvė.

Liza Alen, kaip liudija jos asmens byla, buvo trisdešimt ketverių metų, pradėjo rūkyti ir gerti šešiolikos ir kone visą gyvenimą kovojo su nutukimu. Dvidešimt kelerių metų ją buvo pradėjusios persekioti skolų išieškojimo agentūros, siekdamos, kad ji grąžintų 10 000 dolerių skolą. Trumpi anketiniai duomenys rodė, kad ilgiausias jos darbo laikotarpis – mažiau nei metai.

Tačiau dabar prieš tyrėjus sėdinti moteris buvo liekna ir energinga, įdegusiomis bėgikės kojomis. Ji atrodė dešimčia metų jaunesnė negu asmens bylos nuotraukoje – taip, lyg galėtų nurungti kiekvieną kambarį esantį žmogų. Kaip bylojo neseni įrašai Lizos byloje, ji neturėjo negrąžintų skolų, negėrė ir jau trisdešimt devintas mėnuo dirbo grafinio dizaino firmoje.

„Kiek laiko praėjo nuo tada, kai surūkėte savo paskutinę cigarete? – paklausė vienas psichoterapeutas, pradėdamas nuo sąrašo klausimų, į kuriuos Liza atsakydavo kaskart atėjusi į Merilando valstijoje, netoli Betesdos, esančią laboratoriją.