
Sumário

Introdução 11

PARTE 1

Por que não nos tornamos quem queremos ser?

- CAPÍTULO 1: As verdades imutáveis da mudança comportamental 21
- CAPÍTULO 2: As crenças que impedem as mudanças comportamentais 31
- CAPÍTULO 3: É o ambiente a influência 46
- CAPÍTULO 4: A identificação dos nossos gatilhos 62
- CAPÍTULO 5: Como funcionam os gatilhos 78
- CAPÍTULO 6: Somos excelentes planejadores e péssimos realizadores 88
- CAPÍTULO 7: Prevendo o ambiente 101
- CAPÍTULO 8: A roda da mudança 113

PARTE 2

Tente

- CAPÍTULO 9: O poder das questões ativas 133
- CAPÍTULO 10: As questões de engajamento 145
- CAPÍTULO 11: Questões diárias em ação 161
- CAPÍTULO 12: Planejador, realizador e *coach* 181
- CAPÍTULO 13: EDAFÊ 195

PARTE 3

Mais estrutura, por favor

- CAPÍTULO 14: Sem estrutura, nós não melhoramos 215
CAPÍTULO 15: Tem que ser a estrutura certa 222
CAPÍTULO 16: O comportamento sob a
influência da depleção 229
CAPÍTULO 17: Precisamos de mais ajuda, justo quando
temos menos chance de consegui-la 239
CAPÍTULO 18: Perguntas de hora em hora 245
CAPÍTULO 19: O problema com o “bom o suficiente” 255
CAPÍTULO 20: Quando você se torna o gatilho 272

PARTE 4

Nada de remorsos

- CAPÍTULO 21: O ciclo do engajamento 279
CAPÍTULO 22: O risco de levar uma vida imutável 291

Agradecimentos 295