

БИБЛИОТЕКА СБЕРБАНКА

0-818867

Петар Пачковски

СИЛА ВОЛИ



СБЕРБАНК

От силы воли зависят физическое здоровье, финансовое положение, отношения с окружающими и профессиональный успех — это известный факт. Но почему же нам так часто не хватает этой самой силы воли: в один миг мы владеем собой, а в другой — нас захлестывают чувства и мы теряем контроль?

Стэнфордский профессор Келли Макгонигал, обобщив результаты новейших исследований, объясняет, как заменить вредные привычки полезными, как перестать откладывать дела на последний момент, научиться сосредоточиваться и справляться со стрессом. По методике Макгонигал воспитать в себе силу воли оказывается удивительно легко — и неважно, для чего она вам нужна: похудеть, бросить курить, заняться спортом, перестать проверять почту каждые пять минут или найти новую работу. Вы даже не представляете, насколько недооцениваете свои возможности!

Оглавление

Предисловие.	
Ознакомительное занятие по курсу «Наука о силе воли».....	7
1. «Я буду», «Я не буду», «Я хочу»: что такое сила воли и почему она важна.....	15
2. Инстинкт силы воли: ваше тело рождено сопротивляться пирожным.....	35
3. Устал и не устоял: почему самоконтроль похож на мышцу.....	61
4. Разрешение на грех: почему хорошим дозволяется быть плохими.....	85
5. Величайший обман мозга: почему мы принимаем желание за счастье.....	109
6. Какого черта: как раскаяние подталкивает нас к соблазну.....	135
7. Будущее на продажу: экономика сиюминутных наслаждений . . .	155
8. Заразно! Почему сила воли заразна.....	183
9. Не читайте эту главу: пределы силы «Я не буду».....	207
10. Мысли напоследок.....	231
Благодарности.....	235
Примечания.....	237
Об авторе.....	267