

1577326

формат

Келлі Макгонігал

СИЛА ВОЛІ



Шлях до влади над собою

Перекладачка Ірина Павленко

Мова, література, математика, фізика, хімія. А що було б, якби у школах і університетах нас учили розвивати силу волі? Наскільки успішнішими ми могли б стати? У програмі Стенфорду справді можна знайти такий курс — «Наука сили волі». Його викладачка Келлі Макґонігал допомогла тисячам людей змінитися: кинути пити чи курити, пробігти марафон, зайнятися спортом, створити власний бізнес, налагодити стосунки в сім'ї тощо. Свою методику вона узагальнила в цій книжці. Авторка як науковець показує, як влаштовано наше мислення, чому ми уникаємо змін і сповна не використовуємо власного потенціалу. Крім теорії, Макґонігал подає безліч фактів і цікавих прикладів. Та найбільша перевага книжки — це практики, які допомагають вам тренувати мозок. Виявляється, його можна тренувати, як і м'язи.

ЗМІСТ

<i>Вступ</i>	Ласкаво просимо до курсу з розвитку сили волі	7
<i>Розділ 1</i>	Я буду, я не буду, я хочу: що таке сила волі й чому вона така важлива	15
<i>Розділ 2</i>	Інстинкт сили волі: ми народжені для того, щоб опиратися спокусам	35
<i>Розділ 3</i>	Занадто втомлений, щоб опиратися: чому самоконтроль схожий на м'яз	60
<i>Розділ 4</i>	Ліцензія на гріх: чому добрі справи дають нам дозвіл на погані вчинки	85
<i>Розділ 5</i>	Великий обман мозку: чому бажання здається нам щастям	111
<i>Розділ 6</i>	Ефект «якого біса», або Чому відчуття провини — неефективна мотивація	138
<i>Розділ 7</i>	Майбутнє на продаж: економіка миттєвої насолоди	159
<i>Розділ 8</i>	Інфіковано! Або чому сила волі заразна	187
<i>Розділ 9</i>	Не думайте про білого ведмедя: межі сили волі	211
<i>Розділ 10</i>	Підсумки	237
<i>Подяки</i>		240
<i>Примітки</i>		242