

*Эта книга посвящена каждому,
кто когда-либо боролся с искушением,
зависимостью, откладывал дела
в долгий ящик и уговаривал себя
что-то сделать, — то есть всем нам*



СБЕРБАНК

Келли Макгонигал

Сила воли

*Как развить
и укрепить*

Перевод с английского



СБЕРБАНК

Москва • 2013

УДК 612.3
ББК 28.70
М15

Издано с разрешения литературного агентства Andrew Nurnberg
На русском языке публикуется впервые

Иллюстрации для книги предоставлены Тиной Павлато из Visual Anatomy Limited (гл. 1, 5), Халом Эрнсером-Хершфилдом и Джоном Бароном (гл. 7)

Макгонигал, К.

M15 Сила воли. Как развить и укрепить / Келли Макгонигал; пер. с англ. Ксении Чистопольской. — 2-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 272 с. — (Библиотека Сбербанка)

ISBN 978-5-91657-617-7

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 сосредотачиваться 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!

УДК 612.3
ББК 28.70

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2012 Kelly McGonigal, Ph. D. All rights reserved

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

ISBN 978-5-91657-617-7

Содержание

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 заразительна	183
9. Не читайте эту главу: пределы силы «Я не буду»	207
10. Мысли напоследок	231
Благодарности	235
Примечания	237
Об авторе	267