

# Оглавление

Предисловие. Ознакомительное занятие по курсу «Наука о силе воли» .....	10
1. «Я буду», «Я не буду», «Я хочу»: что такое сила воли и почему она важна.....	19
2. Инстинкт силы воли: ваше тело рождено сопротивляться пирожным .....	41
3. Устал и не устоял: почему самоконтроль похож на мышцу.....	69
4. Разрешение на грех: почему хорошим дозволяется быть плохими.....	97
5. Величайший обман мозга: почему мы принимаем желание за счастье .....	125
6. Какого черта: как раскаяние подталкивает нас к соблазну .....	155
7. Будущее на продажу: экономика сиюминутных наслаждений .....	178
8. Заразно! Почему сила воли заразительна .....	208
9. Не читайте эту главу: пределы силы «Я не буду».....	235
10. Мысли напоследок.....	263
Благодарности .....	266
Примечания .....	268