

Оглавление

Предисловие	13
О структуре книги.....	15

Глава 1. СИЛА ВОЛИ – ЭТО ВРОЖДЕННАЯ СПОСОБНОСТЬ?

Мой распорядок дня.....	19
Это сладкое слово – свобода	20
Счастье не в избытке свободного времени	21
Минимализм как подстраховка.....	22
Почему наши новогодние клятвы терпят фиаско?	23
«Вознаграждения» и «наказания»	24
Что лучше: одно яблоко сегодня или два завтра?	26
Хочу «вознаграждение» здесь и сейчас!	29
Почему трудно ждать будущие «вознаграждения»?.....	30
Дети и маршмеллоу.....	31
Может ли «маршмеллоу тест» предсказать будущее?	33
Какие вопросы вызывает «маршмеллоу тест»?.....	34
Сила воли так просто не уменьшается	37
Силу воли уменьшает «безделье»	38
Эмоции – ключ к силе воли	39
Силу воли снижает беспокойство	39
Истощается не сила воли, а чувства	40
С хорошим настроением можно и маршмеллоу подождать	41
«Горячая» и «холодная» системы	41
«Горячая» система – спутник стресса	44

«Холодная» система реально охлаждает	44
Сила воли – это врожденная способность?	45
Меняется ли сила воли с изменением среды?	45
Испытание искушением	46
Дофамин бывает вреден	46
«Осознание» – навык, которому можно научиться	48
«Холодную» систему можно обмануть	49
Человек с сильной волей не поддается соблазнам	50
Беспокойство = вызов сознания	51
Принятие решений иррационально, как подбрасывание монеты	52
Привычка = неосознанное поведение	53
Краткое содержание первой главы	54

Глава 2. ЧТО ТАКОЕ ПРИВЫЧКИ?

Привычки – это действия, которые мы совершаем почти неосознанно	57
Утренние привычки взрослых и детей	58
Можно ли объяснить способ ввода знаков в смартфон?	59
Лунатики готовят еду и водят машину	59
Сознание подобно «газете»	60
С какой ноги вы обувались утром?	61
Когда обращаются к сознанию	62
«Газета» при болях в животе	62
Есть ли у человека свобода воли?	64
Неопознанный диджей	65
Решения принимает парламент	66
Повторного голосования не будет	67
Да, мы не управляем собой	67
«Его Величество» уступает свой трон	68

ОГЛАВЛЕНИЕ

Когда действия становятся автоматическими?	68
Три составные части привычки	70
Привычка = реформа мозга	71
Йога и дневник «триггеров»	72
Маленький «триггер» и большая карьера	72
«Триггер» для отвыкания	73
Связанные одной цепью	74
«Рутинa» — настройщик сознания	75
«Странные» вознаграждения	77
«Вознаграждение» от Википедии	77
Боль в ногах — это «награда»?	78
Что такое «кайф бегуна»?	79
Позитив от гормонов стресса	79
Почему работают Билл Гейтс и Джефф Безос	81
Аэробные упражнения помогают росту нейронов	82
Как спорт влияет на школьные успехи	83
Привычки, как пиво для ребенка	84
Как отвернуться от маршмеллоу?	85
Краткое содержание второй главы	86

Глава 3. 50 ШАГОВ К ПРИОБРЕТЕНИЮ ПРИВЫЧКИ

Шаг 1. Разорвите порочный круг	91
Шаг 2. Сначала твердо решите бросить	93
Шаг 3. Используйте поворотный момент	99
Шаг 4. Отказывайтесь сразу	101
Шаг 5. Помните о компенсации	104
Шаг 6. Определите «триггеры» привычки и «триггеры» награды	106
Шаг 7. Найдите виновника	108

ПРИВЕТ, ПРИВЫЧКИ!

Шаг 8. Не используйте личность как оправдание	109
Шаг 9. Начните с фундаментальных привычек	111
Шаг 10. Ведите дневник самонаблюдений	114
Шаг 11. Тренируйте разум медитацией	116
Шаг 12. Знайте, что мотивация приходит вслед за делом	118
Шаг 13. Уберите с дороги препятствия	119
Шаг 14. Уберите препятствия, тормозящие мотивацию	123
Шаг 15. Поставьте высокие барьеры плохим привычкам	124
Шаг 16. Помните, что первоначальные инвестиции важны	126
Шаг 17. Разбейте глыбу на части	128
Шаг 18. Достигайте малых целей	130
Шаг 19. Начните сегодня	133
Шаг 20. Делайте ежедневно	134
Шаг 21. Не импровизируйте с «исключениями»	137
Шаг 22. Помните, что учиться никогда не поздно	139
Шаг 23. Запустите «триггер»	140
Шаг 24. Составьте расписание	143
Шаг 25. Используйте концентрацию эффективно	148
Шаг 26. Соблюдайте сроки	150
Шаг 27. Установите временное вознаграждение	152
Шаг 28. Используйте эффект «чужих глаз»	154
Шаг 29. Заявите первым	160
Шаг 30. Думайте от третьего лица	161
Шаг 31. Остановитесь на середине	163
Шаг 32. Не останавливайтесь полностью	166
Шаг 33. Записывайте привычки	168
Шаг 34. Нужен отпуск – возьмите его	172
Шаг 35. Используйте колоссальный эффект короткого сна	176
Шаг 36. Отдыхайте, не бездельничая	178
Шаг 37. Дорожите тем, что не входит в привычку	179

ОГЛАВЛЕНИЕ

Шаг 38. Не путайте цель с задачей	181
Шаг 39. Фокусируйтесь на ближней цели	183
Шаг 40. Не бойтесь ошибаться	184
Шаг 41. Не думайте о сроках овладения привычкой	187
Шаг 42. Лучше сделайте, чем не сделайте	190
Шаг 43. Постепенно увеличивайте сложность	191
Шаг 44. Соблюдайте привычку хотя бы формально	194
Шаг 45. Поднимайте самооценку действиями	196
Шаг 46. Вызывайте цепную реакцию	198
Шаг 47. Найдите привычкам применение	200
Шаг 48. Найдите свой метод	203
Шаг 49. Знайте, что привычки не вечны	205
Шаг 50. Не думайте, что привычка бывает завершенной	207

Глава 4. МЫ СОЗДАНЫ ИЗ ПРИВЫЧЕК

Истинная природа «усилий» с точки зрения привычки.	211
Итиро Судзуки не прилагает усилий?	212
Усилия Мураками не столь велики?	212
Усилие и терпение	213
Вы сами это выбрали?	214
У привычек есть стадия терпения	215
Усилия по собственным стандартам	216
Взгляд на талант сквозь призму привычек	218
У гениев нет таланта?	219
Эйнштейн и Дарвин — обычные люди?	219
Талант — не редкость	220
Слишком простая правда о таланте	220
Отделите себя от гения	221
Талант сложения и талант умножения	222

ПРИВЕТ, ПРИВЫЧКИ!

Он просто остановился	223
Смириться – не значит сдаться	224
Забудьте слово «талант»	225
Что там с генетикой?	226
Наследственность или среда?	226
Эффективнее думать, что сила воли безгранична	227
Просто потому, что сознательный?	228
Самая большая награда – полюбить себя	229
Не каждый хочет стать суперзвездой	230
Привычка = примитивная жизнь?	231
Когда жизнь и развитие были взаимосвязаны	232
Зачем человеку расти?	232
Время сознательно стремиться к росту	233
Дыра в кошельке счастья	234
Беспокойство не проходит само	235
Беспокойство нужно людям	236
Сознание состоит из привычек	237
Привычка улыбаться	238
Привычка размышлять	239
Привычки создаются здесь и сейчас	241
Муки лени, муки активности	241
Счастье и эмоции	242
Каждый и счастлив, и несчастен	243
Товарищ по несчастью	245
Думай бегая, бегай думая	246
Список справочной литературы	248
Послесловие	251