

Obsah

Úvod	9
-------------	----------

První část / Schopnost zdrženlivosti:

Zapojení sebekontroly	15
1. „Herna“ Stanfordovy univerzity	17
2. Jak to dělají?	29
3. „Horké“ a „studené“ uvažování	41
4. Základy sebeovládání	48
5. Člověk míní, život mění	56
6. Zahálčivé luční kobylinky a pilní mravenci	63
7. Vrozené, či nikoli? Nová genetika	70

Druhá část / Od pěnového bonbonu v mateřské školce

k penězům v důchodu	83
8. Motor úspěch: „Myslím, že mohu!“	87
9. Vaše budoucí já	105
10. Za hranicí přítomnosti	112
11. Ochrana zraněného já: sebeodstup	125
12. Citlivost vůči odmítnutí	134
13. Psychologický imunitní systém	143
14. Když se chytrí lidé chovají hloupě	158
15. Implikační signatury osobnosti	165
16. Ochromená vůle	174
17. Únava vůle	181

Třetí část / Z laboratoře do života	191
18. Pěnové bonbony a veřejná politika	193
19. Aplikace základních strategií	209
20. Lidská povaha	225
 Poděkování	 230
O autorovi	231
Poznámky	232
Ilustrace a svolení	256
Rejstřík	257